FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

PLANNING
DE VOTRE CLUB
2026-2027

DIN EN FORME
RUE DU MARCHIX
MAIRIE DE DINAN
22100 DINAN

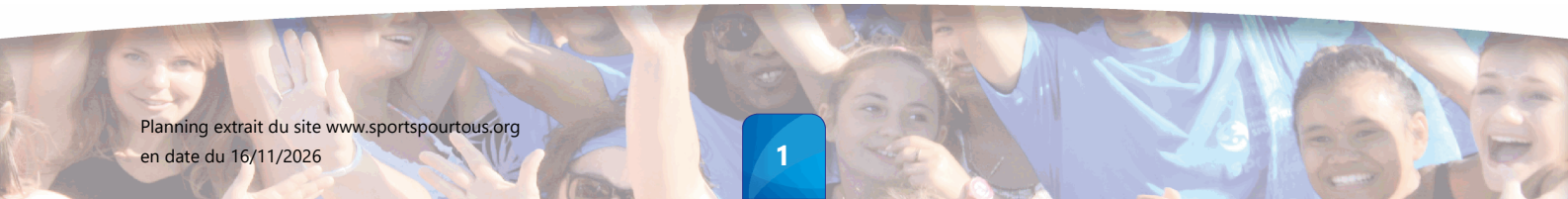
FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

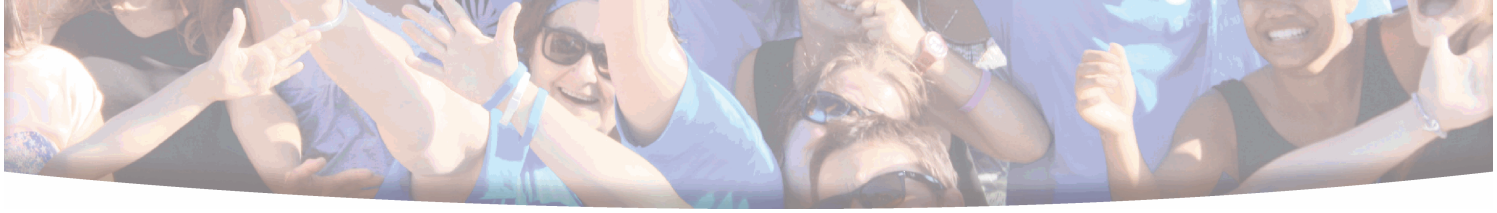
Retrouvez les adresses des lieux de pratique en fin de document

lundi

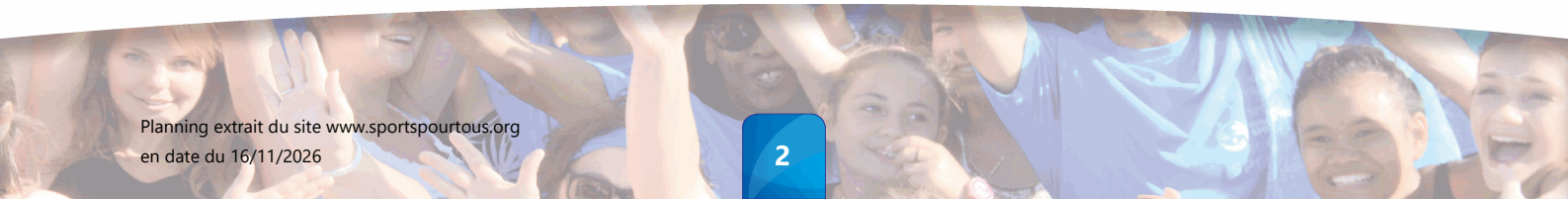
GYM DOUCE	09:00 - 10:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
GYM TONIQUE	10:00 - 11:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
GYM TONIQUE	11:00 - 12:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
PILATES-niveau intermédiaire	16:30 - 17:30	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
GYM TONIQUE	17:30 - 18:30	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
CARDIO BOXING	18:30 - 19:30	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS

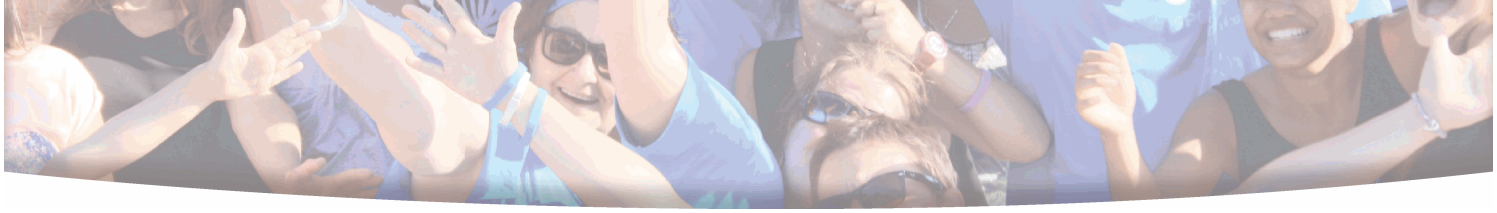
mardi





GYM TONIQUE	09:00 - 10:00	Adolescents Séniors Familles Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
GYM DOUCE	09:15 - 10:15	Adultes Familles Séniors	Débutant Confirmé	SALLE D ESCRIME NEMEE - SALLE OMNISPORTS
STRETCHING	10:00 - 11:00	Adolescents Séniors Familles Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
GYM DOUCE	10:30 - 11:30	Adultes Familles Séniors Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE D ESCRIME NEMEE - SALLE OMNISPORTS
QI GONG	11:00 - 12:00	Adultes Familles Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
ABDOS-FESSIERS	14:00 - 15:00	Adolescents Séniors Adultes	Débutant	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
QI GONG	14:00 - 15:00	Adultes Familles Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
YOGA	15:00 - 16:00	Adultes Familles Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
PILATES niveau débutant	16:00 - 17:00	Adolescents Séniors Adultes	Débutant	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
GYM RELAXANTE	17:15 - 18:15	Adultes Familles Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant	SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS



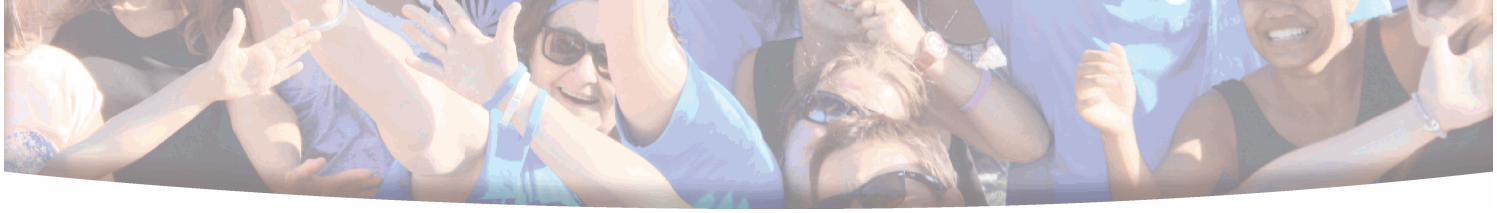


GYM RELAXANTE	18:15 - 19:15	Adultes Familles Séniors Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS

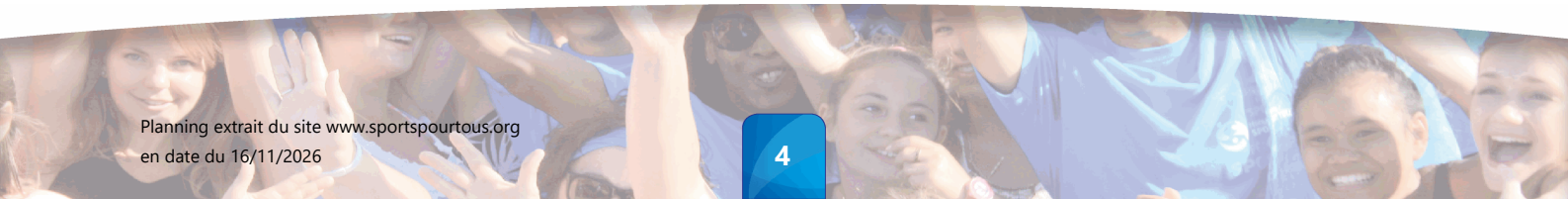
mercredi

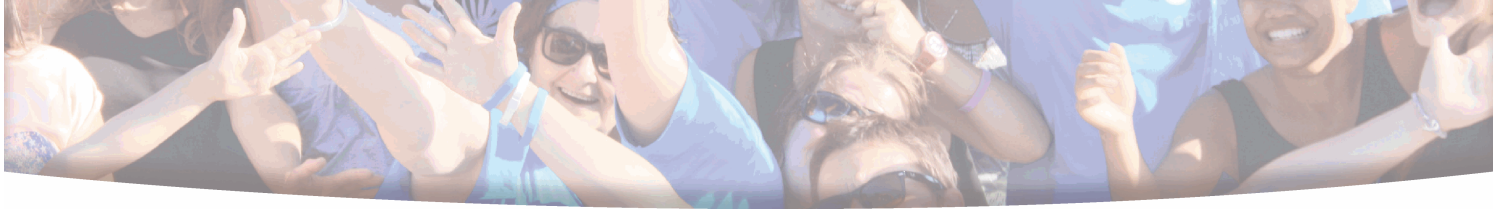
LIA gym cardio chorégraphiée	09:00 - 10:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
Prévention des chutes Gym mémoire	10:30 - 12:00	Séniors	Débutant Confirmé	SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
GYM TONIC	19:30 - 20:30	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
PILATES niveau intermédiaire	20:30 - 21:30	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS

jeudi



GYM DOUCE	08:45 - 09:45	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
STEP niveau débutant	09:00 - 10:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
GYM DOUCE	10:05 - 11:05	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
Prévention des chutes Gym mémoire	10:30 - 12:00	Séniors	Débutant Confirmé	SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
PILATES niveau avancé	11:15 - 12:15	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
Abdos Fessiers	14:00 - 15:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
RESPIRATION-YOGA-RELAXATION	15:00 - 16:30	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
BODY SCULPT	17:00 - 18:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
Stretching	17:00 - 18:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS

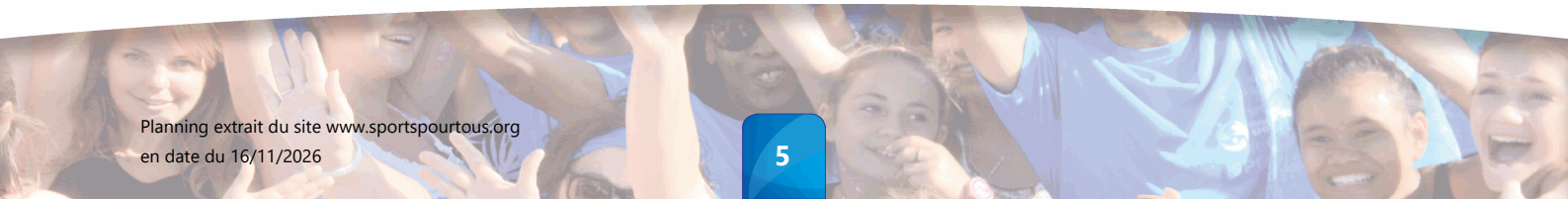


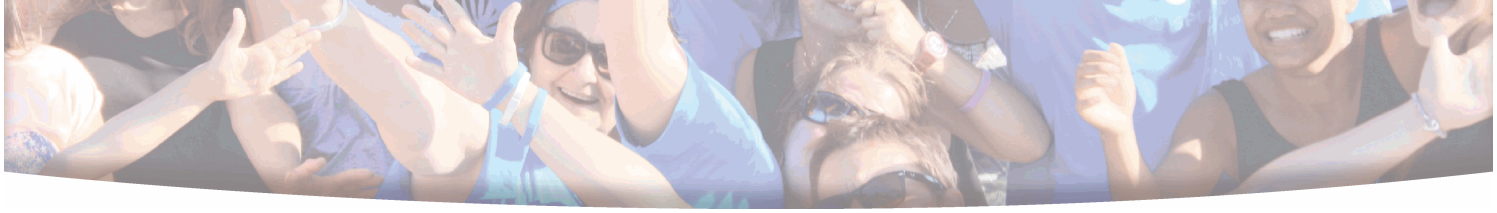


Gym d'entretien	18:00 - 19:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
STRETCHING-RELAXATION	18:00 - 19:00	Familles Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS

vendredi

LIA gym cardio chorégraphiée	09:00 - 10:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
Pilates niveau intermédiaire	10:00 - 11:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
PILATES niveau débutant	11:00 - 12:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
Gym Tonique	14:00 - 15:00	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	15:05 - 16:05	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
STRETCHING-PILATES	16:10 - 17:10	Familles Adolescents Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS





Lieux & contacts

Siège

DIN EN FORME
RUE DU MARCHIX
MAIRIE DE DINAN
22100 DINAN
T 0661459324
info@dinenforme.com

Lieux de pratique

EXTERIEUR
3 RUE DE LA NOURAIS
22100 LEHON

SALLE D ESCRIME NEMEE - SALLE OMNISPORTS
ROUTE DE DINARD
22100 DINAN

SALLE SCHUMAN
RUE LOUISE WEISS
22100 DINAN

SALLE BERNARD HINAULT - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
3 RUE LA NOURAIS
22100 LEHON

SALLE OLYMPIE - COMPLEXE SPORTIF LA NOURAIS
3 RUE DE LA NOURAIS
22100 LEHON

