FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

PLANNING

DE VOTRE CLUB

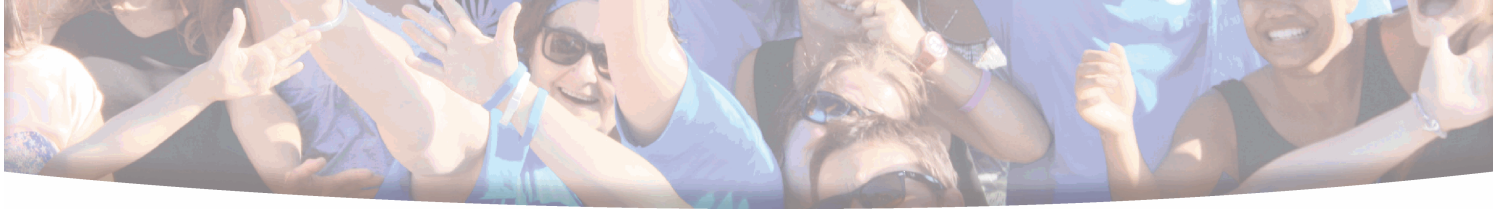
2026-2027

CLUB DE
MUSCULATION
PAIMPOLAIS
RUE RENE CASSIN

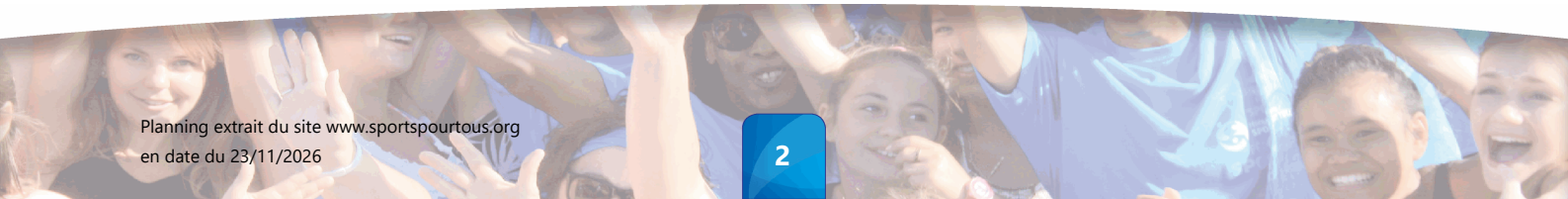
FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

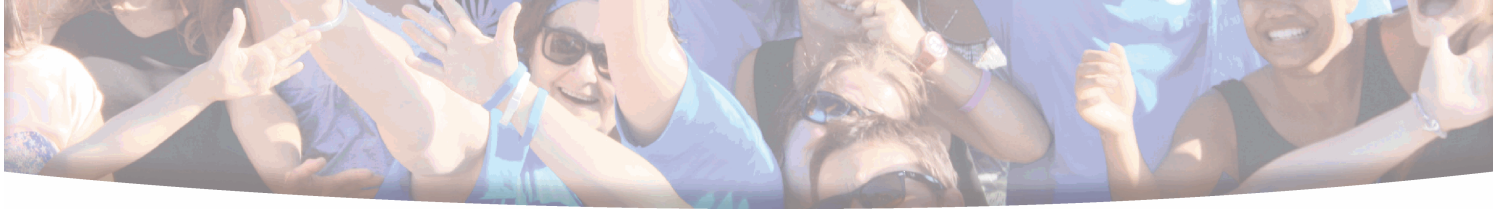
Retrouvez les adresses des lieux de pratique en fin de document

lundi

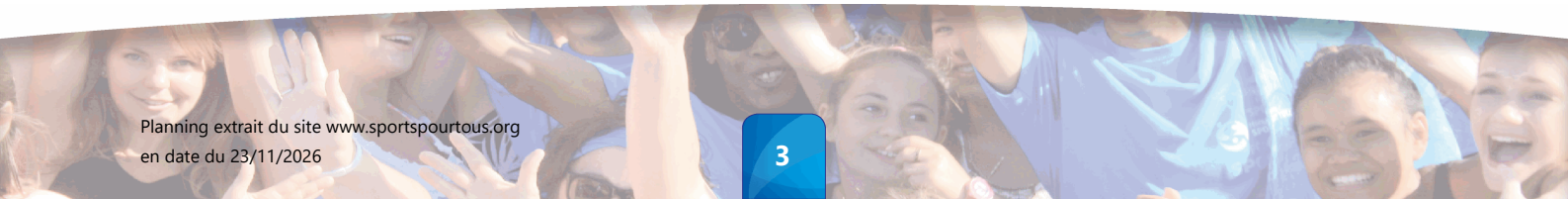


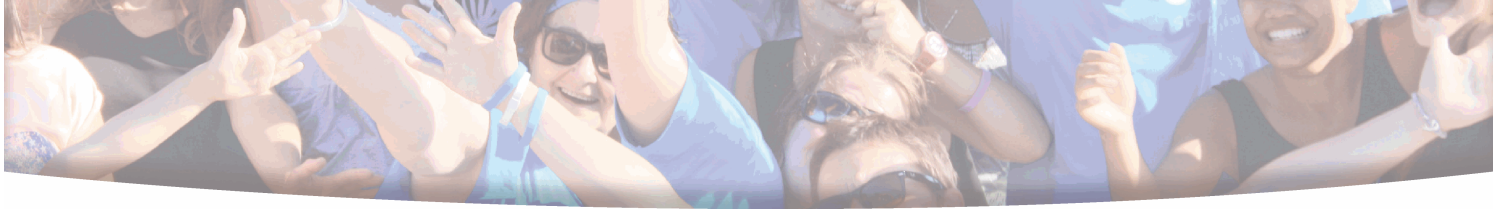
Accès libre Cardio-training et Musculation	07:30 - 21:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
Gym d'entretien	10:15 - 11:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
circuit training	11:15 - 12:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
yoga	12:15 - 13:30	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP





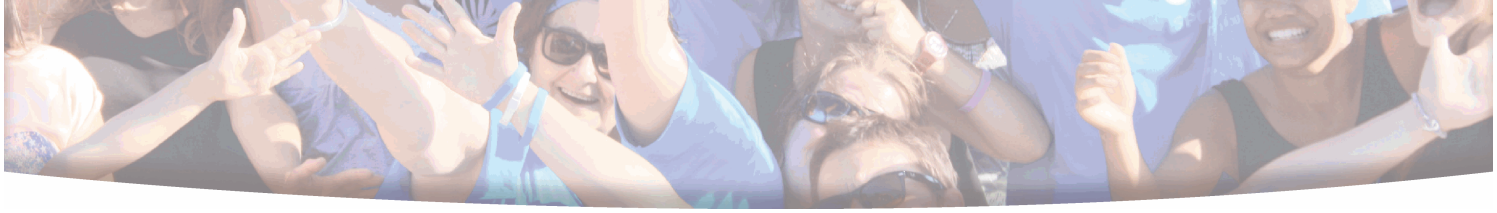
coaching, accompagnement sur plateau cardio-training et musculation	14:00 - 15:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant	SALLE CMP
stretching	15:15 - 16:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
Gym d'entretien	16:15 - 17:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
circuit training	17:15 - 18:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP



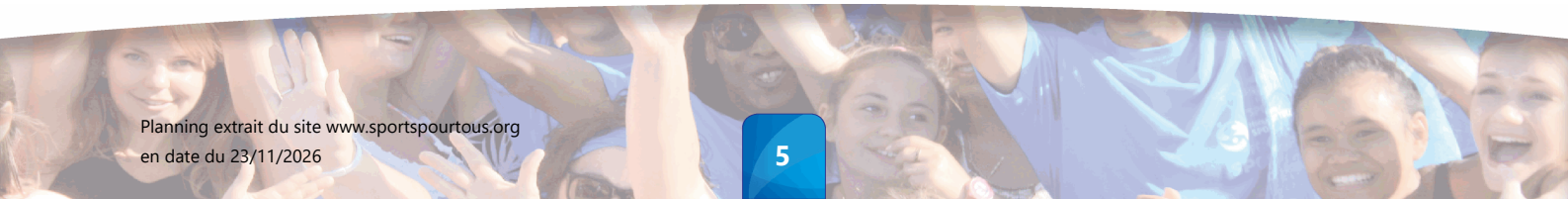


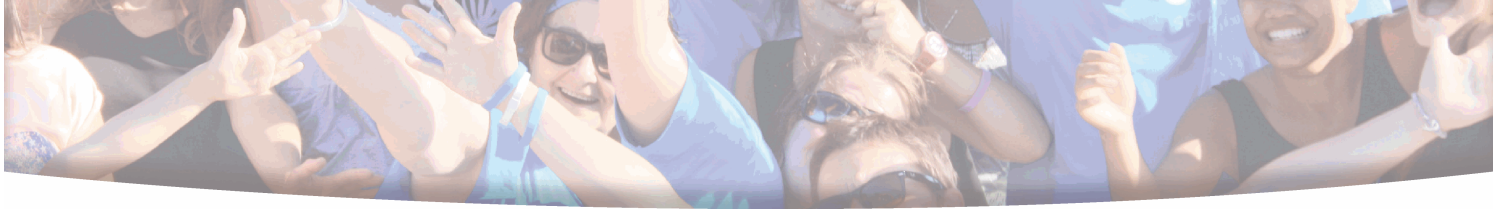
cardio renffo swissball	18:15 - 19:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP

mardi



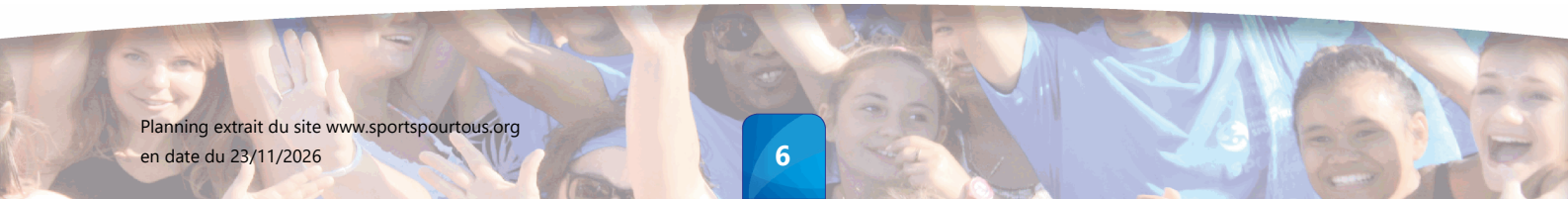
Accès libre Cardio-training et Musculation	07:30 - 21:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE DU CMP
Pilates	11:15 - 12:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
Pilates	12:15 - 13:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
Pilates	18:15 - 19:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP

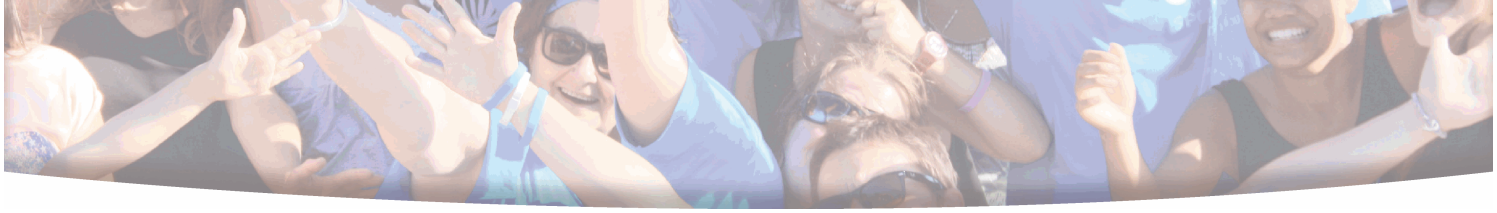




mercredi

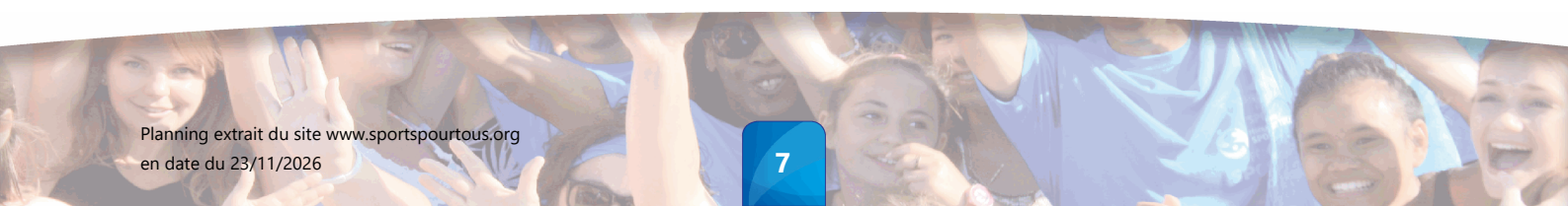
Accès libre Cardio-training et Musculation	07:30 - 21:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
circuit training	09:30 - 10:15	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
gym tonic	10:30 - 11:15	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
stretching	11:30 - 12:15	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP

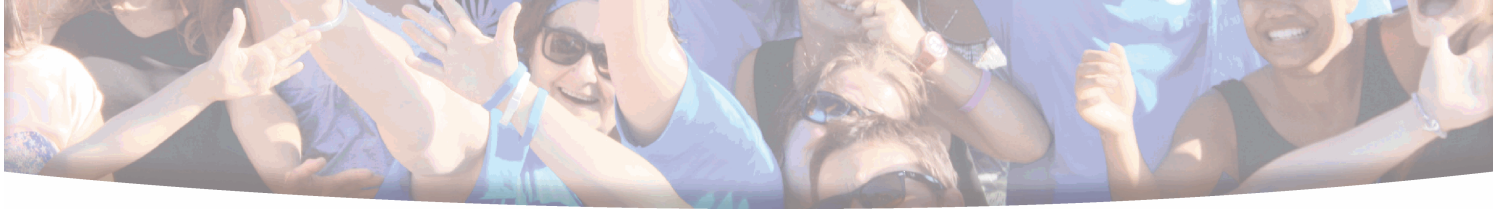




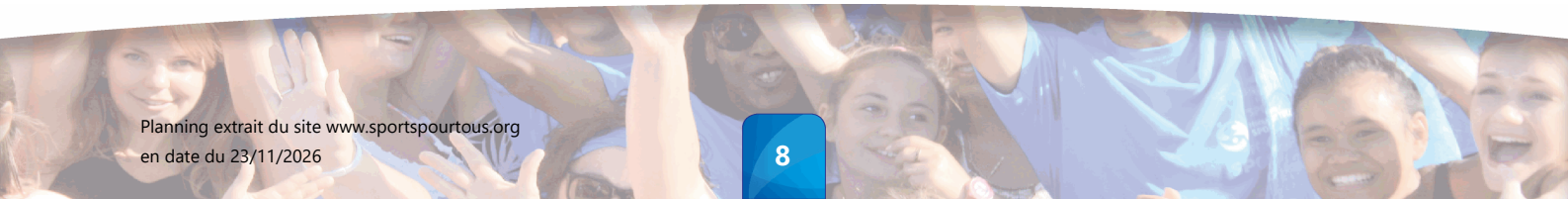
Gym adaptée	15:15 - 16:00	Adultes Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant	SALLE CMP
Gym douce stretching	16:15 - 17:00	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
Pilates	17:15 - 18:00	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE CMP
Cardio renfo	18:15 - 19:00	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE CMP
HIIT	19:15 - 20:00	Adultes Séniors Adolescents	Confirmé Expert	SALLE CMP

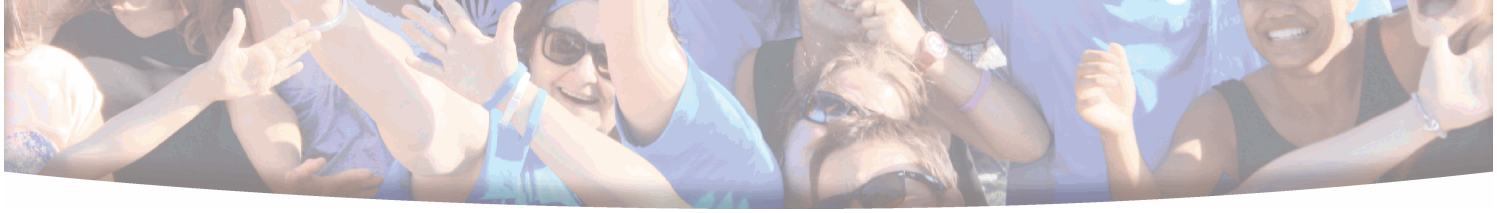
jeudi



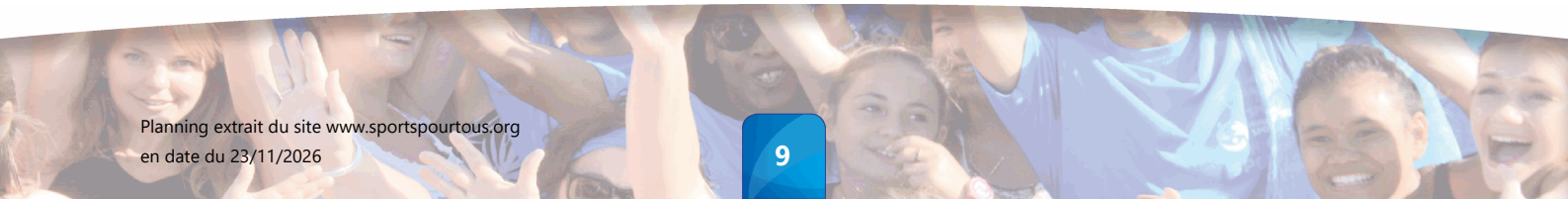


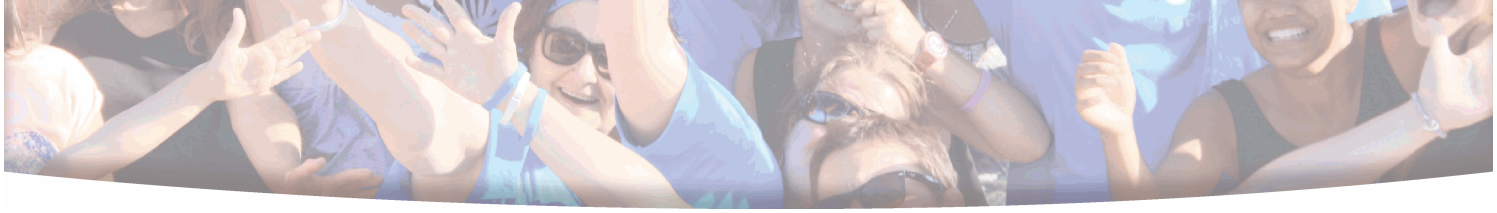
Accès libre Cardio-training et Musculation	07:30 - 21:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
swissball	10:00 - 10:45	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
gym douce et stretching	11:00 - 11:45	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
yoga	12:00 - 13:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP





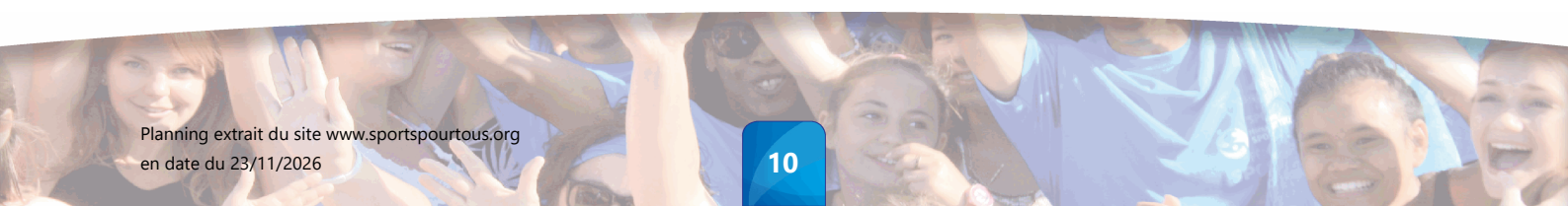
Retour à l'Activité Physique	14:00 - 14:45	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
Pilates débutant	15:00 - 15:45	Adultes Séniors Adolescents	Débutant	SALLE CMP
Bodybarre Cardio	17:15 - 18:00	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
bodybarre	18:00 - 18:30	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
cardio step	18:15 - 19:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP

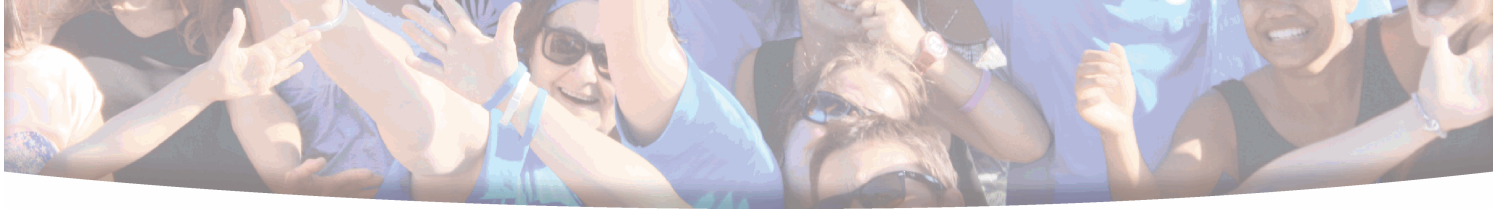




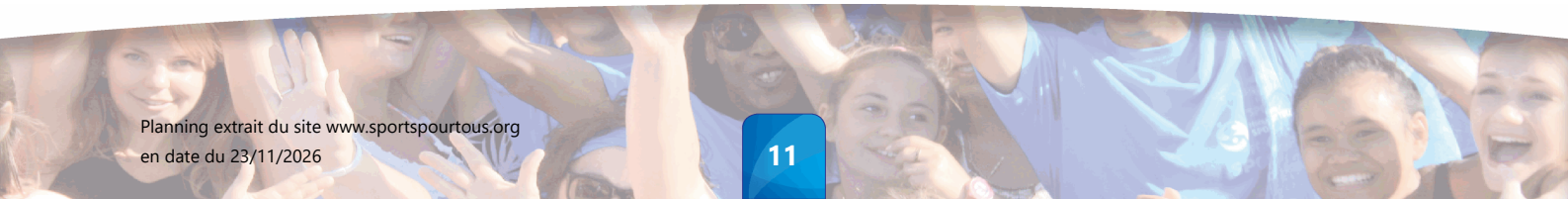
zumba	19:15 - 20:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP

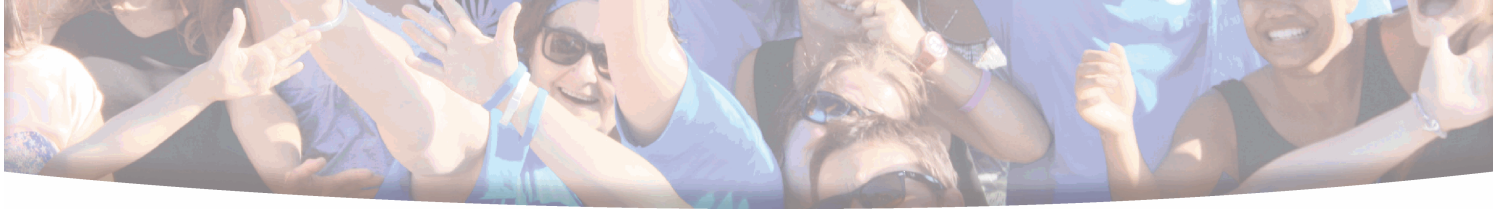
vendredi





Accès libre Cardio-training et Musculation	07:30 - 21:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
Cuisse Abdo Fessier	10:15 - 11:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
Pilates	11:15 - 12:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
Pilates	12:15 - 13:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
Afro Jazz Ado	17:15 - 18:00	Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE DU CMP

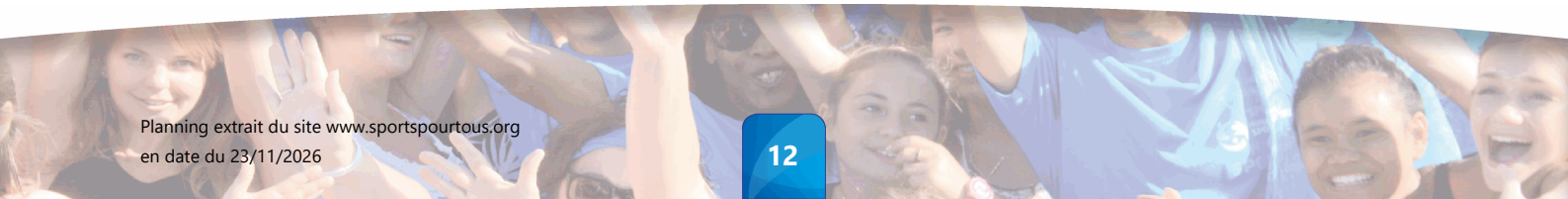


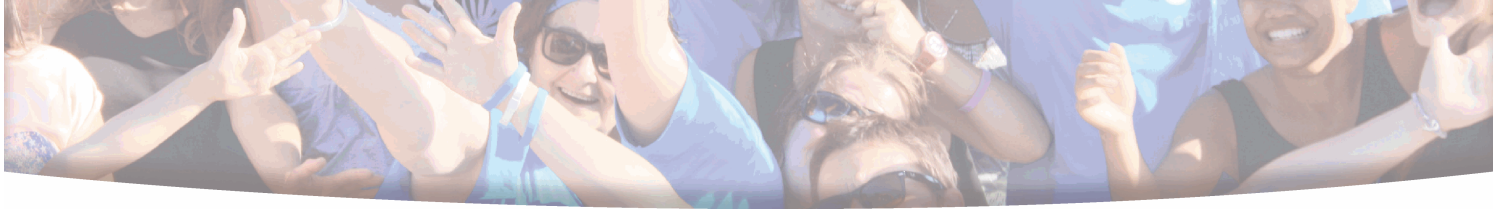


Afro Jazz Adulte	18:15 - 19:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP

samedi

Accès libre Cardio-training et Musculation	07:30 - 21:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
zumba	10:00 - 11:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP
Strong Nation	11:15 - 12:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP





dimanche

Accès libre Cardio-training et Musculation	07:30 - 21:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE CMP

Lieux & contacts

Siège

CLUB DE MUSCULATION PAIMPOLAIS
RUE RENE CASSIN
22500 PAIMPOL
T 02 96 55 01 53
clubmuscupaimpol@gmail.com

Lieux de pratique

PLATEAU MULTISPORT
CHAMP DE FOIRE
22500 PAIMPOL

SALLE CMP
RUE RENÉ CASSIN
22500 PAIMPOL

SALLE DES FÊTES DE PLOUNEZ
CHEMIN DE LANDOUÉZEC
22500 PAIMPOL

SALLE DES FÊTES PAIMPOL
13 QUAI LOTI
22500 PAIMPOL

SALLE DU CMP
RUE RENE CASSIN
22500 PAIMPOL

