



Activités **Jours et horaires** Terrestre

Espace forme et musculation

à partir
de 16 ans

Renforcement musculaire (45 min)

Combinaison d'exercices de charges libres de poids du corps, de gainage et d'exercices de rebonds pour renforcer et dynamiser tout le corps.

Lundi : 12h15

Mardi et mercredi: 10h15

Jeudi : 18h

Gymnastique posturale (45 min)

Ensemble de mouvements et de postures travaillant l'équilibre et la tonicité combinés à des exercices de relaxation.

Lundi : 11h15 et 18h15

Mardi et jeudi : 9h15

Mercredi : 18h

Stretching (45 min)

Ensemble d'étirements et d'exercices de mobilité visant à améliorer ou à conserver la flexibilité des muscles.

Lundi : 17h15

Mardi : 18h

Mercredi : 11h15

Jeudi : 10h15 et 19h

Cross training (1h00)

Entraînement complet à dominante cardio, associant des exercices variés pour développer la force, l'endurance ou encore l'agilité.

Mercredi : 20h15

Circuit training (1h00)

Enchaînement d'exercices variés (cardio, gainage, renforcement musculaire,...) avec un temps de récupération plus ou moins élevé.

Lundi, mardi et mercredi : 19h

Jeudi et vendredi : 10h15

Circuit boxing (1h00)

Combine des séquences d'exercices de boxe avec des exercices de renforcement musculaire

Jeudi : 19h

Tarifs 2025 (- 20 % sur le 2e cours) :

Adultes Cessonnois : 162 € / an pour un cours de 45 min

Adultes non Cessonnois : 195 € / an pour un cours de 45 min

2, esplanade de l'Hôtel de Ville - 35 510 Cesson-Sévigné

Contact : 02 99 83 52 00 - piscine@ville-cesson-sevigne.fr - ville-cesson-sevigne.fr



Activités **Jours et horaires** Terrestre

École de sport et athlétisme

École de sport

Les enfants découvrent différents sports tout au long de l'année.

Athlétisme, course d'orientation, jeux collectifs (handball, basket, volley, hockey, baseball, foot, tchouk ball, ultimate,...) et sports de raquettes (tennis de table, tennis, badminton).

Enfants nés en 2017-2018-2019

Lundi de 17h15 à 18h30

Enfants nés en 2019-2020

Mardi de 17h à 18h

Jeudi de 17h15 à 18h15

Enfants nés en 2017-2018

Mercredi de 16h30 à 18h

Enfants nés en 2015-2016

Mercredi de 16h30 à 18h



Athlétisme (1h15)

Ensemble d'épreuves sportives combinant course, sauts, lancers et marche.

Enfants de 7 à 10 ans (nés entre 2015 et 2018)

Lundi de 17h à 18h15

Mercredi de 13h45 à 15h / de 15h à 16h15

Vendredi de 17h à 18h15



Tarifs 2025 :

Enfants Cessonnois : 123 € / an pour un cours

Enfants non Cessonnois : 186 € / an pour un cours

2, esplanade de l'Hôtel de Ville - 35 510 Cesson-Sévigné

Contact : 02 99 83 52 00 - piscine@ville-cesson-sevigne.fr - ville-cesson-sevigne.fr



PISCINE
MUNICIPALE
Cesson-Sévigné