



# 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

### Cross training (1h00)

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

Mercredi : 20h15

### 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

### 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

### 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

### 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](mailto:piscine@ville-cesson-sevigne.fr) - [ville-cesson-sevigne.fr](http://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 2017-2018

Mercredi de 16h30 à 18h



#### Enfants nés en 2019-2020

Mardi de 17h à 18h

Jeudi de 17h15 à 18h15

#### Enfants nés en 2015-2016

Mercredi de 16h30 à 18h

### Athlétisme (1h15)

Ensemble d'épreuves sportives combinant course, sauts, lancés 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](mailto:piscine@ville-cesson-sevigne.fr) - [ville-cesson-sevigne.fr](http://ville-cesson-sevigne.fr)