

PLANNING 2022/2023

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
9H30	9H15 - 12H00 15H00 - 20H30		9H15 - 12H00 15H00 - 20H30		14H00 - 20H30		9H15 - 12H00 15H00 - 20H30		9H15 - 12H00 15H00 - 20H30		9H15 - 12H00
10H00			9H30 - 10H00 ÉCHAUFFEMENT ABDOS		9H30 - 10H30 CLASSIQUE INTERMEDIAIRE 2 9-11 ans				9H20 - 9H50 CARDIO DANCE		
10H30	10H00 - 11H00 SWISS BALL	10H00 - 10H45 PILATES DÉBUTANTS	10H00 - 10H45 PILATES 2				10H00 - 11H00 SWISS BALL		9H50 - 10H50 BODY SCULPT		10H00 - 10H45 HIP-HOP ADOS / ADULTES
11H00											
11H30	11H00 - 11H30 ASSOULISSEMENTS		10H45 - 11H30 ASSOULISSEMENTS		10H30 - 11H15 CLASSIQUE DÉBUTANT ENFANTS		11H00 - 11H30 ASSOULISSEMENTS		10H50-11H20 ASSOULISSEMENTS	11H00 - 12H00 CLASSIQUE ADULTES	11H00 - 12H00 ACROBATIES
12H00											
14H00											
14H30					14H00 - 15H00 INITIATION SPORTIVE 4-5 ans						
15H00											
15H30					15H00 - 15H45 HIP-HOP DÉBUTANT ENFANTS						
16H00											
16H30					16H00 - 16H45 RENFO - CARDIO Enfants et Ados						
17H00											
17H30	17H15 - 18H15 B.F SAVATE ENFANTS 1	17H30 - 18H30 MODERN' JAZZ ENFANTS	17H15 - 18H15 FITNESS / ZUMBA ENFANTS Groupe 1				17H15 - 18H15 FITNESS / ZUMBA ENFANTS Groupe 2		17H15 - 18H15 B.F SAVATE ENFANTS 2		
18H00											
18H30	18H15 - 19H00 CIRCUIT RENFO CARDIO		18H15 - 19H00 BRAS - ABDOS - FESSIERS		18h15 - 19H00 PILATES DÉBUTANT		18H15 - 19H00 BRAS - ABDOS-FESSIERS		18H30-19H15 ATTAQUE CARDIO POSTURAL	18H15 - 19H00 PILATES 2	
19H00											
19H30	19H00 - 20H00 STEP CHORÉGRAPHIÉ	19H00 - 20H00 MODERN' JAZZ ADULTES	19H00 - 20H00 ZUMBA MIX / ÉTIREMENTS		19H - 20H CIRCUIT RENFO CARDIO	19H15 - 20H00 PILATES INTERMÉDIAIRE AVANCÉ	19H00 - 20H00 ZUMBA MIX / ÉTIREMENTS		19H15 - 20H00 CIRCUIT RENFO CARDIO		
20H00											
20H30			20H00 - 21H30 B.F SAVATE ADOS ET ADULTES						20H00 - 21H30 B.F SAVATE ADOS ET ADULTES		
21H00											
21H30											

COURS ENFANTS / ADOS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CARDIO

ÉTIREMENTS / ASSOULISSEMENTS

SAVATE BOXE FRANÇAISE