

Planning des activités

LUNDI

Hatha Yoga (Nathalie)
10h30 - 11h45

Sophrologie (Julia)
Salle Haut
16h30 - 17h30
(4 à 7 ans)

17h30 - 18h30
(8 à 11 ans)

18h30 - 19h30
(12 à 16 ans)

Danse (Emeline)
16h45 - 17h45
(6 à 8 ans)
18h00 - 19h00
(9 à 12 ans)

19h00 - 20h15
(Ados-Adultes)

Pilates (Muriel)
20h15 - 21h15

MARDI

Hatha Yoga
(Nathalie)

9h15 - 10h30

Arts Martiaux
(Hischam)

16h45 - 17h45

(5 à 8 ans)

18h - 19h

(9 à 11 ans)

Flow Yoga
(Virginie)

19h30 - 20h30

Full Body Tonic
(Camille)

20h45 - 21h45

MERCREDI

Baby Gym
(Audrey)

10h00 - 11h00
(3 à 6 ans)

Kid Boxing (Audrey)
11h00 - 12h00
(6 à 10 ans)

Flow Yoga
(Virginie)

18h00 - 19h15

Renforcement
Musculaire
(Nadine)

19h30 - 20h30

Pilates
(Muriel)

20h30 - 21h30

JEUDI

Baby Danse
(Camille)

16h45 - 17h45
(3 à 5 ans)

Gymnastique
Rythmique
(Camille)

18h00 - 19h00
(6 à 9 ans)

Cardio Dance
(Camille)

19h15 - 20h15

Salsa - Bachata
(Freddy)

20h15 - 21h45

VENDREDI

Gym Bien-être
& Stretching
(Audrey)

11h00 - 12h00

Global Training
(Audrey)

12h15 - 13h15

WEEK-END

CERTAINS
DIMANCHES

Activité
Thématique
Matinée Forme

10h30 - 12h00