



PLANNING KID FITNESS 2024

Parents	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym Maman Bébé <i>de 0 à 18 mois</i>	09H30					
Cuisses Abdos Fessiers					19H30	
Pilates		12H15				
Minceur	19H30			12H15	17H30	

Baby	10/36 mois	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym & Dance		10H30	10H30	10H30	10H30	10H30	09H30
Accueil Assistantes Maternelles			09H30		09H30	09H30	

Kid	3/5 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym & Dance		17H30		15H30		17H30	10H30
Training & Boxing			17H30		17H30		
Sports de Ballon*				17H30			

Junior	6/10 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fitness <i>Cardio/Renfo</i>				16H30			
Pompom Girl					18H30		
Cross Training & Boxing		18H30					
Sports de Ballon*				18H30			
Fit' Family <i>Parents / Enfants</i>				18H30			11H30
Zumba		18H30					
Coaching			17H30				

Ados	11/14 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fitness <i>Cardio/Renfo</i>						18H30	
Cross Training & Boxing			18H30				
Fit' Family <i>Parents / Enfants</i>				18H30			11H30
Coaching			17H30				

* **Sports de ballon** : football, rugby, basket, volley, hand ball ...

