



PLANNING KID FITNESS 2024

ADULTES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym Maman Bébé <i>de 3 à 10 mois</i>	09H30					
Cuisses Abdos Fessiers	12H30				12H30	
Pilates/Yoga		10H30			09H30	
Minceur		12H30				
Cardio Training				12H30		
Zumba Family					18H30	
Fit' Family			18H30			11H30
Coaching	16H30	09H30		18H30	16H30	

BABY	10/36 mois	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym & Dance	10H30		10H30 16H30	10H30	10H30 16H30	10H30	09H30
Accueil Assistantes Maternelles			09H30		09H30	09H30	

KID	3/5 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym & Dance				11H30		17H30	10H30
Training & Boxing			17H30	16H30			
Sports de Ballon*					17H30		

JUNIOR	6/10 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fitness				15H30			
Pom Pom Girl					18H30		
Cross Training & Boxing	17h30						
Fit' Family				18H30			11H30
Zumba			18H30				
Zumba Family						18H30	
Coaching				17H30			

ADOS	11/14 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fitness	18h30						
Cross Training & Boxing				14H30			
Fit' Family				18H30			11H30
Pom Pom Girl					18H30		
Zumba			18H30				
Zumba Family						18H30	
Coaching				17H30		18H30	

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