



# PLANNING KID FITNESS 2024

FEMME ENCEINTE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Gym Périnatale	11H30						

ADULTES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Gym Maman Bébé de 0 à 18 mois	09H30			16H00			
Cuisses Abdos Fessiers		12H30		19H00			
Minceur	19H00			12H30			
Cross Training					12h30		

BABY	10/36 mois	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Gym & Dance	10H30	10H30			10H30	10H30	09H30	09H30
	16H00	16H00				16H00		
Accueil Ass.Mat.			09H30		09H30	09H30		

KID	3/5 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Gym & Dance		17H00			17H00		10H30	10H30
Baby Training				16h00		17H00		
Sports de Ballon*			17H00					

JUNIOR	6/10 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Fitness Cardio/Renfo				17h00				
Pompom Girl					18H00			
Cross Training & Boxing		18H00						
Sports de Ballon*			18H00					
Fit' Family Parents / Enfants							11H30	11H30
Coaching				18H00				

ADOS	11/15 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Fitness Cardio/Renfo			19H00			18H00		
Cross Training & Boxing				15H00				
Fit' Family Parents / Enfants							11H30	11H30
Coaching				18H00				

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



KID FITNESS - 42, route de Vannes - 44 100 NANTES.



06 76 99 34 56