



PLANNING KID FITNESS 2024

ADULTES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym Prénatale		11H30				
Gym Maman Bébé <i>de 3 à 10 mois</i>	09H30			16H00		
Pilates	11H30					
CAF <i>Cuisses Abdos Fessiers</i>					11H30	

BABY	10/36 mois	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym & Dance	10H15	10H15			10H15	10H15	09H15
	16H30	16H30					
Accueil Assistantes Maternelles			09H15		09H15	09H15	
Éveil musical <i>de 3 à 36 mois</i>					11H15		

KID	3/5 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym & Dance		17H30		09H30			10H15
Training & Boxing			17H30			17H30	
Sports de Ballon*					17H30		

JUNIOR	6/10 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fun Fit <i>Cardio Renfo</i>		17H30					
Pompom Girl		18H30		17H30			
Cross Training & Boxing					17H30		
Zumba Family <i>Parents / Enfants</i>						18H30	
Sports de Ballon*				16H30	18H30		
Fit' Family <i>Parents / Enfants</i>			18H30				11H15

ADOS	11/14 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fitness <i>Cardio Renfo</i>					18H30		
Cross Training & Boxing		18H30					
Zumba Family <i>Parents / Enfants</i>						18H30	
Fit' Family <i>Parents / Enfants</i>			18H30				11H15

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