



PLANNING KID FITNESS 2024

FEMME ENCEINTE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym Périnatale	11H00			11H00		

ADULTES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym Parents Bébé <i>de 0 à 18 mois</i>	09H00				09H00	
Pilates	20H00					
Renforcement Musculaire		11H00		19H00		

BABY	10/36 mois	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym & Dance	10H00		10H00	09H30	10H00	10H00	09H30
	16H00					16H00	
Accueil Assistantes Maternelles			09H00		09H00		

KID	3/5 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym & Dance		17H00		10H30		17H00	10H30
Training & Boxing			17H00	15H00	17H00		
Sports de Ballon*				16H00			
Sports de Combat**							09H30

JUNIOR	6/10 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fitness <i>Cardio/Refo</i>				17H00			
Pompom Girl			18H00	18H00	18H00		11H30
Cross Training & Boxing		18H00					10H30
Sports de Ballon*				17H00		18H00	
Sports de Combat**				14H00			
Fit' Family				18H00		19H00	11H30

ADOS	11/14 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fitness <i>Cardio/Refo</i>		19H00				18H00	
Cross Training & Boxing			19H00		19H00		
Fit' Family				18H00		19H00	11H30
Sports de Combat**				14H00			

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

** Sports de combat : karaté, judo, lutte ...

