



PLANNING KID FITNESS 2024

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

ADULTES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
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	Dimanche
Gym & Dance	10H00	10H00	09H30	10H00	10H00	10H00	09H30	09H00
	16H00					16H00		
Accueil Assistantes Maternelles		09H00			09H00			

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

JUNIOR	6/10 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
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	11H00

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

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

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



KID FITNESS - espace des 4 chemins - ZAC des Quemenes - Cellule 6 - 54720 LEXY



06 73 84 08 63