



PLANNING KID FITNESS 2024

FEMME ENCEINTE		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Gym Périnatale		11H30 / S4						
MAMAN		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
Gym Maman Bébé de 0 à 18 mois		09H30 / S4						
Cuisses Abdos Fessiers			12H30 / S1					
Minceur						17H15 / S1		
BABY		10/36 mois	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym & Dance			10H30 / S4	16H00 / S4	09H30 / S4	10H30 / S4	10H30 / S4	09H30 / S4
Accueil Assistantes Maternelles				09H30 / S4		09H30 / S4	09H30 / S4	
KID		3/5 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym & Dance			17H30 / S4		10H30 / S4 15H00 / S4		17H15 / S4 45 minutes	10H30 / S4
Training & Boxing				17H30 / S4				
Sports de Ballon*					16H00 / S4			
Sports de Combat**					17H00 / S4			
JUNIOR		6/10 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fitness Cardio/Renfo			18H30 / S4					
Pompom Girl					11H00 / S1			09H30 / S3
Cross Training & Boxing					15H00 / S3			15H00 / S3
Sports de Ballon*							18H00 / S4	
Sports de Combat**					18H00 / S4			
Fit' Family Parents / Enfants				19H00 / S4				11H30 / S3-4 16H00 / S2-3-4
Zumba					16H00 / S1			
ADOS		11/14 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fitness Cardio/Renfo					16H00 / S4			
Cross Training & Boxing					17H00 / S3			14H00 / S3
Fit' Family Parents / Enfants				19H00 / S4				11H30 / S3-4 16H00 / S2-3-4
Pompom Girl					14H00 / S1			15H00 / S1
Zumba					15H00 / S1			
Sports de Combat**					19H00 / S4			
Sports de Ballon*					14H00 / S4		19H00 / S4	

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

