



PLANNING KID FITNESS SAUMUR 2025 / 2026

ADULTES		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
CARDIO			19H30				
CAF		12H30	18H30				
Pilates						12H30	
Stretching		18H30					
ZUMBA					18H45		
RENFO				17H30			
Training & Boxing				18H30		19H30	
TAÏSO					12H30		
Gym maman bébé		sur rendez-vous					
Gym prénatale		sur rendez-vous					

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

KID		3/5 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym & Dance			17H30	18H30	10H30			10H30
Training & Boxing				17H30	17H30	17H30		11H30
Sports de ballon*					15H00		17H30	

JUNIOR		6/10 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fun Fit			17H30		14H00			
Pompom Girl						18H30		
Cross Training & Boxing				17H30				09H30
Sports de ballon*					10H30			10H30
Sports de raquette*					15H00			
Sports de Combat*							18H30	
Fit' Family Parent / Enfant								11H30
Kid dance					16H00			

ADOS		11/14 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fun Fit			17H30		14H00			
Cross Training & Boxing			18H30					09H30
Sports de ballon*								10H30
Sports de raquette*					15H00			
Sports de Combat*							18H30	
Fit' Family Parent / Enfant								11H30
Kid dance					16H00			
Pompom Girl						18H30		

*Sports de ballon : football, rugby, basket, volley, hand ball... *Sports de combat : judo, karaté, lutte... *Sports de raquette : tennis, ping pong...

