



PLANNING KID FITNESS 25/26

La salle de sport des enfants de 3 mois à 14 ans

Baby	10/36 mois	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
GYM & DANCE		09H30	09H30	09H30	09H30	09H30	09H00	09H00
		10H30	10H30		10H30			
		16H30	16H30		16H30	10H30	09H50	09H50

KID	3/5 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
GYM & DANCE		17H30						
TRAINING AND BOXING				10H30			10H40	10H40
							11H30 1 semaine /2	
MULTISPORTS					17H30		09H50	
ÉVEIL DANSE				16H30			11H30 1 semaine /2	

JUNIOR	6/10 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
CROSS TRAINING & BOXING		18H15					11H30	
MULTISPORTS				14H30			10H40	
YOGA				15H30				
MODERN JAZZ			17H30					
POM POM GIRL			18H30	17H30				
FIT' FAMILY parent/enfant				18H00				11H30
PRÉP. PHYSIQUE					17H30			

ADULTES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
CAF		12H30					
YOGA	12H30	17H30		12H30			
ZUMBA		18H30					



PLANNING KID FITNESS 25/26

La salle de sport des enfants de 3 mois à 14 ans

Lexique des activités

10/36 mois	Baby Gym	😊😊👤	Psychomotricité, découverte sensorielle, rencontre et complicité
3/5 ans	Kid Gym	😊😊👤	Maîtriser son corps dans l'espace
	Kid training	😊😊👤👤	Tonifier son corps et maîtriser ses mouvements
	Multisports	😊😊👤👤👤	Compétences sportives (vitesse, équilibre, coordination...)
	Eveil à la danse	😊👤👤👤	Technique et chorégraphie
6/10 ans	Jeux sportifs	😊😊👤	Se dépenser en s'amusant, jeux d'équipes
	Multisports	😊😊👤	Compétences sportives (vitesse, équilibre, coordination...)
	Cross training	😊👤👤	Force, cardio et endurance
	Prepa Physique	😊👤👤👤	Performance et précision
	Pompomgirl	😊😊👤	Technique et chorégraphie
	Modern Jazz	😊😊👤👤	Chorégraphie et techniques
	Yoga	😊👤	Renforcement musculaire, étirements et respirations
	Fit' family	😊😊👤👤	Cardio, force et complicité
Adultes	CAF	👤👤	Cuisses abdos fessiers
	Yoga	😊👤	Vinyasa
	Zumba	😊😊👤	Chorégraphie et cardio

😊 = activité ludique 👤 = activité intense