



# 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	09H00
	10H30	10H30		10H30	10H30	09H50	09H50	09H50
	16H30	16H30		16H30				

KID	3/5 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
GYM & DANCE	17H30							
TRAINING AND BOXING				10H30			10H40	10H40
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	<b>Baby Gym</b>	😊😊➡	Psychomotricité , découverte sensorielle , rencontre et complicité
3/5 ans	<b>Kid Gym</b>	😊😊➡	Maitriser son corps dans l'espace
	<b>Kid training</b>	😊😊➡➡	Tonifier son corps et maitriser ses mouvements
	<b>Multisports</b>	😊😊➡➡➡	Compétences sportives (vitesse, équilibre, coordination...)
	<b>Eveil à la danse</b>	😊➡➡➡	Technique et chorégraphie
6/10 ans	<b>Jeux sportifs</b>	😊😊➡	Se dépenser en s'amusant , jeux d'équipes
	<b>Multisports</b>	😊😊➡	Compétences sportives (vitesse, équilibre, coordination...)
	<b>Cross training</b>	😊➡➡	Force , cardio et endurance
	<b>Prepa Physique</b>	😊➡➡➡	Performance et précision
	<b>Pompongirl</b>	😊😊➡	Technique et chorégraphie
	<b>Modern Jazz</b>	😊😊➡➡	Chorégraphie et techniques
	<b>Yoga</b>	😊➡	Renforcement musculaire, étirements et respirations
	<b>Fit'family</b>	😊😊➡➡	Cardio, force et complicité
Adultes	<b>CAF</b>	➡➡	Cuisses abdos fessiers
	<b>Yoga</b>	😊➡	Vinyasa
	<b>Zumba</b>	😊😊➡	Chorégraphie et cardio

😊 = activité ludique

➡ = activité intense

