



PLANNING KID FITNESS 2025/2026

ADULTES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fitness/CAF**		12H15		18H30		

Baby 10/36 mois	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Accueil Assistantes Maternelles		10H00	9H30		9H30	
Gym & Dance	10H30	10H00	9H30	16H30	9H30 16H30	9H15 10H30

KID 3/5 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym & Dance	17H15		14H00 17H30			11H30 14H00
Training & Boxing		17H30		17H30		14H00
Multisports*			10H30 16H15		17H30	9H30

JUNIOR 6/10 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Cross Training & Boxing			14H00	17H30		10H30
Multisports*			15H00			
Pom Pom Girl			16H30		17H30	
Fun Fit Cardio/Renfo		17H30				
Kid dance			17H30			
Fit' Family Parent/enfant		18H30	18H30		18H30	11H30

ados 11/14 ans	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Cross Training & Boxing			14H00	17H30		10H30
Multisports*			15H00			
Fun Fit Cardio/Renfo		17H30				
Kid dance			17H30			
Pom Pom Girl			18H30		17H30	
Fitness/CAF**				18H30		
Fit' Family Parent/enfant		18H30	18H30		18H30	11H30

Durée des cours de **55 minutes**. Séance découverte **offerte**.

Gym Maman/bébé sur réservation et location de salle = conditions directement au club

***Multisports** : foot, basket, hand, jeux collaboratifs, boxe, athlétisme, danse ...

****Fitness/CAF** : cross training, Cuisine Abdos Fessiers, step , zumba ...

