

PLANNING COURS ADULTES

Danses & chorégraphies

Dancehall

Mardi 19H40-20H40
Jeudi 20H20-21H30

Danses fitness cardio

Zumba

Lundi 18H45-19H45
Jeudi 18H00-19H00

Chairlesque

Mercredi 19H00-20H00

Dance Workout

Mardi 18H00-19H00
Jeudi 19H15-20H15

Heels

Mercredi 17H30-18H30

Afro fitness

Samedi 10H00-11H15

PLANNING COURS ENFANTS

4-6 ans

Zumba

Lundi

16H30-17H30

6-12 ans

Zumba

Mercredi

16H00-17H00

Pom Pom dance

Mercredi

14H30-15H30

Pom Pom dance

Lundi

17H35-18H35

PLANNING COURS ADULTES

Renforcement

**FAC - Fesses Abdos
Cuisses**

**Lundi
Vendredi**

12H15-13H

Sport doux

Yoga

**Jeudi
Samedi***

**12H00-13H00
8H30-9H30***

Gym Tonic

**Mardi
Vendredi**

**9H30-10H30
19H00-20H00**

Stretching - étirements

**Mardi
Jeudi**

**10H30-11H30
9H30-10H30**

*SOUS RÉSERVE DE MODIFICATION

Gym douce

**Lundi
Mercredi**

9H30-10H30