

## Planning des cours 2024-2025

SALLE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Gymnase	18h15-19h15 - Cardio/Renfort musculaire		10h-10h45 - Gym sportive 4-5 ans			
			10h45-11h45 - Gym sportive 6-9 ans			
Salle des Fêtes St Pryvé	17h-18h - Stretching Adultes	17h-18h - Yoga	18h30-19h30 - Renfort musculaire	17h-18h Stretching dynamique		
	18h15-19h15 - Gym adultes	18h15-19h15 - Yoga	19h30-20h30 - Zumba			
Salle Proust	19h30 - Muscu / Stretch 2 en 1	10h-11h - Gym douce	15h15-16h15 - Hip-hop 8-11 ans	18h-19h - Muscu / Stretch 2 en 1	14h-15h30 - Equilibre Corps et Mental 17h30-18h30 - Step 18h30-19h30 - Body fit 19h30-20h30 - Body fit	
		18h-19h - Gym reprise		19h15 -20h15 Cuisses Abdos Fessiers		
		19h-20h - Body Zen				
Dojo Céline Lebrun		17h-17h45 - Baby Judo 4-5 ans	14h-14h45 - Baby Judo 4-5 ans			
		17h45-18h30 - Pré-Poussins 6-7 ans	15h-16h30 - Pré-Poussins 6-7 ans			
		18h30-19h45 - Poussins et Benjamins 8-10 ans	17h-18h30 - Poussins et Benjamins 8-10 ans			
		19h45-21h - Minimes, Cadets, Juniors et Séniors (+11)	18h45-20h - Minimes, Cadets, Juniors et Séniors (+11 ans)			
Salle de Danse	9h-10h - Pilates	9h15-10h15 - Stretching actif	9h-10h - Pilates	9h30-10h30 - Stretching détente	10h-11h - Gym douce séniors	
	10h-11h - Pilates soft	10h20-11h20 Stretching actif			11h15-12h30 - Yoga séniors	
	11h-12h - Pilates soft	11h30-12h30 - Yoga		10h35-11h35 - Stretching détente	14h45-15h45 - Gym douce	
	18h30-20h - Hip-hop (+12)	12h40-13h40 - Yoga				
Salle du Part'age	19h05-20h05 - Sophrologie	18h15-19h15 - Yoga	19h-20h - Pilates			9h30-12h - Initiation Aquarelle (un par trimestre)
	20h15-21h15 - Pilates	19h30-20h30 - Yoga				
Auditorium					17h30-18h30 - Pilates 18h30-19h30 - Cardio Danse	
Salle Toulouse		10h-11h - Yoga	14h-14h45 - Dessin 4/6 ans			
			15h-15h45 Dessin 7/10 ans			
			16h-17h15 - Dessin +11 ans			
Salle Mozart	18h-20h - Atelier couture adultes	13h30-16h30 - Scrapbooking	14h-16h -Stage couture enfants (vacances)		13h30-16h30 - Scrapbooking	
Extérieur - Lac de St Pryvé					14h30-16h - Marche nordique	9h15-10h45 - Marche nordique
Salle des Fêtes St Hilaire				17h-18h30 - Danse en ligne		

	Activités enfants
	Activités extérieures
	Nouveautés adultes
	Nouveautés enfants