

Planning des cours 2025-2026

(année scolaire)

SALLE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	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		10h-11h - Gym douce *	18h30-19h30 - Renfort musculaire	17h-18h - Stretching dynamique		
		17h-18h - Yoga				
	18h15-19h15 - Gym entretien adultes	18h15-19h15 - Yoga	19h30-20h30 - Zumba	19h-20h30 - Danse en ligne		
Salle Proust	19h30-20h30 - Muscu / Stretch 2 en 1	18h-19h - Gym reprise		18h-19h - Muscu / Stretch 2 en 1	17h30-18h30 - Step	
		19h-20h - Gym relaxation		19h15 -20h15 Cuisses Abdos Fessiers	18h30-19h30 - Body fit	
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 ans)	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		10h35-11h35 - Stretching détente		
	11h-12h - Pilates soft	11h30-12h30 - Yoga			14h15-15h15 - Gym douce	
	18h30-20h - Hip-hop (+12)	12h40-13h40 - Yoga			15h30-17h - Hatha yoga dynamique	
Salle du Part'age	17h45-19h - Qi Qong	18h15-19h15 - Yoga			17h30-18h30 - Pilates	
	19h05-20h05 - Sophrologie	19h30-20h30 - Yoga			18h30-19h30 - Cardio Danse	
Salle polyvalente CLSH	20h15-21h15 - Pilates	19h45-20h45 - Zumba	19h-20h - Pilates	18h30-19h30 - Danses urbaines		
Auditorium			14h40-15h20 - Hip Hop 5-8 ans*	14h-15h30 - Equilibre Corps et Mental		
			15h20-16h25 - Hip Hop 9-12 ans*			
Salle Toulouse		10h-11h - Yoga	16h-17h - Arts plastiques 7-10 ans			
			15h-16h - Arts plastiques 11-15 ans			
Salle Mozart	18h-20h - Couture (selon niveau, 1er ou 3ème lundi)	13h30-16h30 - Scrapbooking			13h30-16h30 - Scrapbooking	
					18h-20h - Jeux de société (3eme vendredi)	
Extérieur - Lac de St Pryvé					14h30-16h - Marche nordique	9h15-10h45 - Marche nordique
Salle des Fêtes St Hilaire				17h-18h30 - Danse en ligne		

* Salle Proust en cas de salle non disponible