

ASL - PLANNING HEBDOMADAIRE DES ACTIVITES 2026-2027

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	18h15-19h15 - Gymnastique d'entretien	17h-18h - Yoga 18h15-19h15 - Yoga	18h30-19h30 - Renfort musculaire 19h30-20h30 - Zumba	17h-18h - Renfort Stretching 19h-20h30 - Danse en ligne		
Salle Proust	9h-10h - Pilates soft	10h-11h - Gym douce	16h-17h - Yoga ados	18h-19h - Muscu / Stretch 2 en 1	14h-15h - Fitball 17h30-18h30 - Step	
	19h30 - Muscu / Stretch 2 en 1	18h-19h - Gym reprise d'activité 19h-20h - Gym relaxation		19h15 -20h15 Cuisses Abdos Fessiers	18h30-19h30 - Body fit 19h30-20h30 - 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)	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 zen	10h-11h - Gym douce séniors	
	10h-11h - Pilates soft				14h15-15h15 - Gym douce	
	11h-12h - Pilates soft	10h20-11h20 Stretching actif		10h35-11h35 - Stretching zen	15h30-17h - Hatha yoga dynamique	
	18h30-20h - Hip-hop (+12)			11h45-12h45 - Stretching zen		
Salle du Part'age	17h45-19h - Qi Gong	18h15-19h15 - Yoga			17h30-18h30 - Pilâtes	
	19h05-20h05 - Sophrologie	19h30-20h30 - Yoga			18h30-19h30 - Cardio Danse	
	20h10-21h10 - Sophrologie					
Auditorium			14h40-15h20 - Hip-hop 5-8 ans 15h30-16h30 - Hip-hop 9-11 ans	14h-15h - Equilibre Corps Mental		
		10h-11h - Yoga 11h30-12h30 - Yoga 12h40-13h40 - Yoga	15h-16h - Le Labo des Arts 6/10 ans			
Salle Mozart	18h-20h - Couture (1er et 3ème lundi du mois selon niveau)	13h30-16h30 - Scrapbooking			13h30-16h30 - Scrapbooking 18h-20h - Atelier Arts plastiques intergénérationnels	
Salle Polyvalente	20h15-21h15 - Pilates	19h45-20h45 - Zumba	19h-20h - Pilates	18h45-19h45 - Yoga	18h45-19h45 - Pilâtes débutants	
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
	Activités intergénérationnelles