

LUNDI

Gym en Forme

Sport Santé Senior
18h15 – 19h15
Sandra

Cardio'Dance Sticks

Danses cardio + Renfo avec Stick's
19h30 – 20h30
Laetitia

MARDI

Mix'Move©

Renfo et cardio (Hiit, C.T, Strong)
18h30 – 19h30
Sonia

Gym'namique

Cuisse / Abdo /Fessier
19h30 – 20h30
Sandra

MERCREDI

Body Sculpt

Pilates / Renfo / Gym douce
14h00 – 15h00
All'In Sport

P'tit Bout©

Sport Eveil pour les 3-6 ans
15h00 – 15h45
All'In Sport

Cliqu'Sport©

Sport Eveil pour les 7-10ans
16h00 – 17h00
All'In'Sport

JEUDI

Mix'Move©

Renfo et cardio (Hiit, C.T, Strong)
18h30 – 19h30
Sonia

Ado'Dance Sticks

Danses cardio + Renfo avec Stick's
Cours pour les 11 – 15 ans
19h30 – 20h30
Laetitia



Saison 2024/2025