

Planning

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15 / 10h15 POWER BARRE	9h15 / 10h15 FIT TRAINING		9h15 / 10h CUISSSES ABDOS FESSIERS		9h30 / 10h15 FIT TRAINING
10h15 / 11h STEP	10h / 10h45 BODY BALL		10h / 10h45 FIT BALANCE		10h15 / 11h15 ZUMBA
		13h / 14h JAZZ - 8,9 ans			
		14h / 15h JAZZ - 6,7 ans			
		15h / 16h JAZZ - 10,11 ans			
		15h45 / 16h45 HIP HOP 7-11 ans, DOJO			
		16h / 17h JAZZ 13 ans et +			
17h30 / 18h15 BODY SCULPT		17h / 18h HIP HOP 12-17 ans			
18h15 / 18h45 ABDOS FESSIERS	17h45 / 18h45 JAZZ 4-5 ans	18h / 19h RAGGA ADOS 12-17 ans	18h / 19h POWER BARRE	18h30 / 19h30 PILATE	
18h45 / 19h15 BODY STRETCH	18h45 / 19h45 JAZZ 12 ans	19h / 20h HIP HOP/NEW STYLE ADULTE	19h / 20h ZUMBA	19h30 / 20h15 STEP	
19h15 / 20h15 CARDIO BOXE	20h / 21h JAZZ ADULTE	20h / 21h RAGGA/DANCEHALL +18ans	20h30 / 21h30 TRAMPOFIT		

Âge min :

Zumba : 14 ans
Fitness, Cardio boxe : 16 ans
Trampofit : 18 ans

