

PLANNING 2025/2026		9 h	9 h 30	10 h	10 h 30	11 h	11 h 30	12 h		13 h 30	14 h	14 h 30	15 h	15 h 30	16 h	16 h 30	17 h	17 h 30	18 h	18 h 30	19 h	19 h 30	20 h
LUNDI	DOJO																						
	SALLE DE DANSE	KINESIOGYM 9h – 10h30 1 lundi par mois														PILATE 16 h–17 h	CHORE 17 h – 18 h		ZUMBA 18h – 19h				
		9 h	9 h 30	10 h	10 h 30	11 h	11 h 30	12 h		13 h 30	14 h	14 h 30	15 h	15 h 30	16 h	16 h 30	17 h	17 h 30	18 h	18 h 30	19 h	19 h 30	20 h
MARDI	DOJO								YOGA Alina 12H30 – 14H														
	SALLE DE DANSE	GYM POSTURALE 9 h – 10 h 30					RENFORCEMENT MUSCULAIRE 11 h 30–13 h															YOGA Alexandra 20h30-21H30	
		9 h	9 h 30	10 h	10 h 30	11 h	11 h 30	12 h		13 h 30	14 h	14 h 30	15 h	15 h 30	16 h	16 h 30	17 h	17 h 30	18 h	18 h 30	19 h	19 h 30	20 h
MERCREDI	DOJO	PILATES 9 h – 10 h		BABY 1 10 h 15– 11 h		BABY 2 11h15 – 12h				GYM ENFANT 1 13h30 – 14h30		GYM ENFANT 2 14h30 – 15h30		GYM ADO 15h30 - 16h30									
	SALLE DE DANSE																ZUMBA 17 h – 18 h		YOGA Alina 18 h – 19 h30				
		9 h	9 h 30	10 h	10 h 30	11 h	11 h 30	12 h		13 h 30	14 h	14 h 30	15 h	15 h 30	16 h	16 h 30	17 h	17 h 30	18 h	18 h 30	19 h	19 h 30	20 h
JEUDI	DOJO											PILATES 14H30 – 16H											
	SALLE DE DANSE	GYM POSTURALE 9 h – 10 h 30			GYM SENIORS 10h30 - 12h					YOGA Alina 13h30 - 15h													
		9h	9 h 30	10 h	10 h 30	11 h	11 h 30	12 h		13 h 30	14 h	14 h 30	15 h	15 h 30	16 h	16 h 30	17 h	17 h 30	18 h	18 h 30	19 h	19 h 30	20 h
VENDREDI	DOJO																						
	SALLE DE DANSE	L I A * 9 h – 10 h			PILATES 10H30 – 12H							YOGA Alina 14h30 – 16h									ZUMBA 19h – 20h		

* L I A : Low Impact Aérobic (Aérobic à faible impact)

LEGENDE

	240 euros	Professeur : Nicolas
	180 euros	Professeur : Nicolas
	130 euros	Professeur : Nicolas
	240 euros	Professeurs : Alina et Alexandra
	200 euros	Professeur : Laure
	150 euros	Professeur Laure

Remise de 50 % sur une deuxième activité

10 € par séance

Professeur : Laure