

PROGRAMME des ACTIVITES RECURRENTES 2026-2027 (50 heures hebdomadaires)

LES SEANCES N'OUVRIRONT QU'AVEC **6 ADHERENTS ABONNES** MINIMUM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h00						
9h00						
9h30	CAF	QI GONG	BODY SCULPT (9h00-10h00)	CIRCUIT TRAINING (9h00-10h00)	FITBALL (9h00-10h00)	
10h00	9h00-10h00	8h45-9h45				LASER RUN adultes
10h30	STRETCHING		PILATES (10h00-11h00)	STRETCHING		9h30-10h30 STADE
11h00	10h00-11h00			10h00-11h00		LASER RUN (7-9 ans)
11h30	CAF	PILATES (11h00-12h00)	EVEIL GYM (11h15-12h00)	ELASTIC ou STEP	STRETCHING (10h30-11h30)	10h30-11h15 STADE
12h00	11h00-12h00			11h00-12h00		LASER RUN (10-14 ans)
12h30	CIRCUIT-STRECHTING	PILATES (12h00-13h00)	PILATES (12h15-13h15)	BODY SCULPT	PILATES (11h30-12h30)	11h15-12h00 STADE
13h00	12h00-13h00			12h15-13h15		
13h30				APRES MIDI LOISIRS	YOGA adultes (12h30-13h30)	
14h00				dernier jeudi de chaque mois		
14h30			ACTIVITES enfants ?	14h00-16h45		
15h00			14h30-15h30	pétanque-jeux de société		
			ACTIVITES enfants ?	tricot-bricolage-placomusophilie		
16h00	STREET JAZZ (6-10 ans)		15h30-16h30	informatique-jeux de cartes		
	17h00-18h00		ACTIVITES enfants ?	café-viennoiseries-"tchatche"		
17h00	HIP HOP	EVEIL	16h30-17h15			
	débutants 16h55-17h45	THEATRAL				
18h00	confirmés 17h45-18h45	17h et 18h	EVEIL GYM	ATELIERS.CREATIFS (6-10 ans)	ZUMBA-STEP (7-12 ans)	
		déb. et confirmés	17h00-17h45	17h00-18h00	17h30-18h30	
19h00	STEP	STRETCHING (18h30-19h30)	BODY SCULPT (18h30-19h30)		HIIT-TABATA 18h30-19h15	TRAIL LOISIR
	18h45-19h30					soirs semaine
20h00	BODY SCULPT	CIRCUIT TRAINING (19h30-20h30)	PILATES (19h30-20h30)	ZUMBA adultes (19h30-20h30)	YOGA adultes	Samedi matin
	(19h30-20h30)				19h15-20h15	Dimanche matin
						les jours et les horaires peuvent varier

ACTIVITES PONCTUELLES 2026-2027

RANDONNEES Pédestres	BALADES Culturelles	RAQUETTES	MANIFESTATIONS culturelles et sportives		
VIDE-GRENIERS	DINER-CONCERT	PIQUE-NIQUE	ACTION CARITATIVE	APICULTURE	EVEIL MUSICAL

