

PROGRAMME des ACTIVITES RECURRENTES 2025-2026 (50 heures hebdomadaires)

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
8h00						
9h00						
9h30	CAF	QI GONG	BODY SCULPT (9h00-10h00)	CIRCUIT TRAINING (9h00-10h00)	FITBALL	
10h00	9h00-10h00	9h00-10h00			9h00-10h00	STEP
10h30	STRETCHING		PILATES (10h00-11h00)	STRETCHING		9h30-10h30 STADE
11h00	10h00-11h00			10h00-11h00		
11h30	CAF	PILATES (11h00-12h00)	EVEIL GYM (11h15-12h00)	ELASTIC TRAINING/STEP	STRETCHING (10h30-11h30)	LASER RUN (7-9 ans)
12h00	11h00-12h00			11h00-12h00		10h30-11h15 STADE
12h30	CIRCUIT-STRECHTING	PILATES (12h00-13h00)	PILATES (12h15-13h15)	BODY SCULPT	PILATES (11h30-12h30)	LASER RUN (10-14 ans)
13h00	12h00-13h00			12h15-13h15		11h15-12h00 STADE
13h30				APRES MIDI LOISIRS	YOGA adultes (12h30-13h30)	
14h00				dernier jeudi de chaque mois		
14h30			ACTIVITES enfants ?	14h00-16h45		
15h00			ACTIVITES enfants ?	pétanque-jeux de société		
16h00			ACTIVITES enfants ?	tricot-bricolage-placomusophilie		
				informatique-jeux de cartes		
17h00	HIP HOP	EVEIL		café-viennoiseries-"tchatche"		
	débutants 16h55-17h45	THEATRAL				
18h00	confirmés 17h45-18h40	17h et 18h	EVEIL GYM	EVEIL GYM (3-5 ans)	ATELIERS.CREATIFS (6-10 ans)	ZUMBA KIDS (5-10 ans)
		déb. et confirmés	17h00-17h45	17h15-18h00	17h00-18h00	17h30-18h30
19h00	STEP	STRETCHING	BODY SCULPT (18h30-19h30)		HIIT-TABATA 18h30-19h15	TRAIL LOISIR
	18h40-19h30	18h30-19h30				soirs semaine
20h00	BODY SCULPT	CIRCUIT TRAINING (19h30-20h30)	PILATES (19h30-20h30)	ZUMBA adultes (19h30-20h30)	YOGA adultes	Samedi matin
	(19h35-20h35)				19h15-20h15	Dimanche matin
						les jours et les horaires peuvent varier

ACTIVITES PONCTUELLES 2025-2026

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

