

PROGRAMME des ACTIVITES RECURRENTES 2024-2025 (50 heures hebdomadaires)

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h00						
9h00						
9h30	CAF		BODY SCULPT (9h00-10h00)	CIRCUIT TRAINING (9h00-10h00)	FITBALL 9h00-10h00	
10h00	9h00-10h00				STEP 9h30-10h30	LASER RUN adultes 9h30-10h30 STADE
10h30	STRETCHING		PILATES (10h00-11h00)	YOGALATES ? 10h30-11h30		LASER RUN (7-9 ans) 10h30-11h15 STADE
11h00	10h00-11h00			STRETCHING 10h00-11h00	STRETCHING (10h30-11h30)	
11h30	CAF	PILATES (11h00-12h00)	EVEIL GYM (11h15-12h00)	ELASTIC-TRAINING (élastiques) 11h00-12h00		LASER RUN (10-14 ans) 11h15-12h00 STADE
12h00	11h00-12h00				PILATES (11h30-12h30)	
12h30	CIRCUIT STRETCHING	PILATES (12h00-13h00)	PILATES (12h15-13h15)	BODY SCULPT 12h15-13h15	YOGA adultes (12h30-13h30)	
13h00	12h00-13h00					
13h30				APRES MIDI LOISIRS		
14h00				dernier jeudi de chaque mois		
14h30			ACTIVITES enfants ? 13h30-14h30	14h00-16h45		
15h00			ACTIVITES enfants ? 14h30-15h30	pétanque-jeux de société		
16h00			ZUMBA KIDS (5-7 ans) 15h30-16h30	tricot-crochet-couture		
17h00		EVEIL		informatique-jeux de cartes		
18h00	HIP HOP	THEATRAL 17h et 18h	EVEIL GYM 17h00-17h45	ATELIERS.CREATIFS (6-10 ans) 17h00-18h00	ZUMBA KIDS confirmés 17h30-18h30	
	(5-7 ans) 16h55-17h45	déb. et confirmés				
19h00	(7-10 ans déb) 17h45- 18h35		EVEIL GYM (3-5 ans) 16h45-17h30		HIIT-TABATA 18h30-19h15	TRAIL LOISIR
	(8-14 ans conf) 18h35-19h35	STRETCHING 18h30-19h30	17h30-18h115		YOGA adultes 19h15-20h15	Jeudi soir
20h00	BODY SCULPT (19h35-20h35)	CIRCUIT TRAINING (19h30-20h30)	BODY SCULPT (18h30-19h30)	ZUMBA adultes (19h30-20h30)		Samedi matin
						Dimanche matin
						les jours et les horaires peuvent varier

ACTIVITES PONCTUELLES 2024-2025

RANDONNEES Pédestres	BALADES Culturelles	RAQUETTES	VELO et VTT	EVEIL MUSICAL	APICULTURE
VIDE-GRENIERS	DINER-CONCERT	PIQUE-NIQUE	ACTION CARITATIVE	FETE de la MUSIQUE	PADDLE

