



Planning saison 2023-2024

LUNDI

18h30 - 20h30 : 4D Libre

19h00 - 19h30 : ABDO EXPRESS

19h30 - 20h30 : CARDIO BOXING

MARDI

17h30 - 18h15 : JUDO 1

18h15 - 19h15 : JUDO 2

19h15 - 20h15 : JUDO 3

19h30 - 20h30 : SCULPT/PUMP

MERCREDI

10h - 10h45 : DANSE 1

11h - 12h : DANSE 2

13h30 - 14h30 : DANSE 3

18h - 19h45 : 4D libre

18h - 18h45 : RENFO CARDIO

18h45 - 19h45 : POSTURAL

20h30 - 21h30 : KRAV MAGA ADULTES (Débutants)

JEUDI

17h30 - 18h15 : JUDO 1

18h15 - 19h15 : JUDO 2

19h15 - 20h15 : JUDO 3

18h30 - 19h30 : STEP

19h30 - 20h30 : STRETCHING

VENDREDI

17h30 - 20h : 4D libre

17h30 - 18h30 : KRAV MAGA ADOS

18h30 - 20h : KRAV MAGA ADULTES (Confirmés)

Salle prépa

Grande salle

dojo