



# Planning saison 2024-2025

### LUNDI

**18h30 - 20h30** : 4D Libre

**19h00 - 19h30** : ABDO EXPRESS

**19h30 - 20h30** : CARDIO BOXING

### MARDI

**17h15 - 18h00** : JUDO 1

**18h00 - 19h15** : JUDO 2

**19h15 - 20h30** : JUDO 3

**19h30 - 20h30** : BODY SCULPT

**20h30-21h30** : JUDO ADULTES  
(sous réserve du nombre d'adhérents)

### MERCREDI

**10h - 10h45** : DANSE 1

**11h - 12h** : DANSE 2

**13h30 - 14h30** : DANSE 3

**18h - 19h45** : 4D libre

**18h - 18h45** : CIRCUIT TRAINING/HIIT

**18h45 - 19h45** : RENFO ZEN

**20h - 21h** : SELF DEFENSE  
KRAV MAGA ADULTES  
(sous réserve du nombre d'adhérents)

### JEUDI

**17h15 - 18h00** : JUDO 1

**18h00 - 19h15** : JUDO 2

**19h15 - 20h30** : JUDO 3

**18h30 - 19h30** : ZUMFIT

**19h30 - 20h30** : STRETCHING  
PILAT

### VENDREDI

**17h30 - 20h** : 4D libre

**17h30 - 18h30** : SELF DEFENSE  
KRAV MAGA ADOS

**18h30 - 20h** : SELF DEFENSE  
KRAV MAGA ADULTES

**Salle prépa**   **Grande salle**   **dojo**