



Planning saison 2025-2026

LUNDI

18h30 - 20h30 : 4D Libre

19h00 - 19h30 : ABDO EXPRESS

19h30 - 20h30 : CARDIO BOXING

MARDI

17h15 - 18h00 : JUDO 1 (4 à 6 ans)

18h00 - 19h15 : JUDO 2 (7 à 10 ans)

19h15 - 20h30 : JUDO 3 (11 ans et +)

18h30 - 19h30 : ZUMFIT

19h30 - 20h30 : BODY SCULPT

MERCREDI

11h - 12h : STREET JAZZ (6 à 9 ans) *

13h30 - 14h30 : STREET JAZZ (10 ans et +)*

18h - 19h45 : 4D libre

18h - 18h45 : CIRCUIT TRAINING/HIIT

18h45 - 19h45 : RENFO ZEN

JEUDI

17h15 - 18h00 : JUDO 1 (4 à 6 ans)

18h00 - 19h15 : JUDO 2 (7 à 10 ans)

19h15 - 20h30 : JUDO 3 (11 ans et +)

18h30 - 19h30 : Total Body Condition

19h30 - 20h30 : STRETCHING
PILATES

Salle prépa

Grande salle

dojo

* Suivant le niveau