



Planning saison 2025-2026

LUNDI

18h30 - 20h30 : 4D Libre

19h00 - 19h30 : ABDO EXPRESS

19h30 - 20h30 : CARDIO BOXING

MARDI

17h00 - 17h45 : JUDO 1 (4 à 6 ans)

17h45 - 19h00 : JUDO 2 (7 à 10 ans)

19h00 - 20h15 : JUDO 3 (11 ans et +)

18h30 - 19h30 : ZUMFIT

19h30 - 20h30 : BODY SCULPT

MERCREDI

18h - 19h45 : 4D libre

18h - 18h45 : CIRCUIT TRAINING/HIIT

18h45 - 19h45 : RENFO ZEN

JEUDI

17h00 - 17h45 : JUDO 1 (4 à 6 ans)

17h45 - 19h00 : JUDO 2 (7 à 10 ans)

19h00 - 20h15 : JUDO 3 (11 ans et +)

18h30 - 19h30 : TBC (Total Body Condition)

19h30 - 20h30 : STRETCHING
PILAT

Salle prépa

Grande salle

dojo