

Planning activités salle des sports 2025/2026

(08/09/2025)

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi	
	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo	FERMETURE	
8H/9H			école			école											
9H/10H	cross training 9h-9h45	muscu	école	gym tradition	muscu	école	initiation danse	muscu	9h-10h30 chakra yoga / 10h30-12h yin & sounds	gym tradition	muscu	crèche 9h45-10h45	cross training	muscu	pilates		
10H/11H	stretching 9h45-10h15		école	pilates		crèche	modern jazz 6/9 ans			stretching postural 10h45-12h		abdo fessiers	école				
11H/12H	muscu 10h15-12h		école									stretching	école				
12H/13H	cross training 12h30-13h									cross training 12h30-13h							
13H/14H	ménage			ménage			ménage					ménage					
14H/15H	école	ménage	école					Judo	ménage	ménage	école	école	ménage	école			
15H/16H	école		école					Judo			école	école	école				
16H/17H	pilates	muscu	école		muscu			muscu	Judo		muscu	hata yoga		muscu			
17H/18H	modern Jazz 9/12 ans		judo	bodysculpt					Judo								
18H/19H	ados modern jazz		judo	cross training			cross training ado 17h30-18h30		Judo	taï ji			18h-18h30 abdo 18h30-20h cross training				
19H/20H	adultes modern jazz			stretching			pilates		cardio boxe			pilates			gym tradition		

stretching postural - Clarisse
chakra yoga - yn & sounds - Marion
tai ji - ji gong - Michel
hata yoga - Edith

activités municipales + boxe- Michel
activités municipales - Thibaud

Contact : Michel 07 61 51 15 02