



Session Hiver 2026 – 19 janvier au 13 avril 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30	Mise en forme 50	Zumba boxe Pilates (niv 1) 9h Marche Nordique	Band Workout	Yoga balle 9h Marche nordique	Abdos fesse de fer
9h30	Stretching Mise en forme 50	Pilates (niv 2)	Stretching Mise en forme 50+	Méli-Mélo	Body Balance Zumba
10h30	Remise en forme Powerbar	Yoga sur chaise	Mise en forme Remise en forme Yoga sur chaise	Yoga sur chaise Yoga Hatha 11h Rires sans fuite	Mise en forme 50
Pm		13h30 Yoni yoga Danse 13h30 Inter 14h30 Novice + 15h30 Débutant 2	Danse 14h30 Débutant 1	Pratique Danse 13h10 Débutant 1 14h00 Débutant 2 14h50 Novice+ 15h40 Inter	Samedi 9h Powerbar 10h Cardio Boxe adulte-enfant
16h30			Powerbar	Cardio Boxe	
17h30	Zumba Méli-mélo	Powerbar	Band workout	Powerbar	
18h30	Cross training Yoga actif/ balle Danse débutant 1	Cardio Boxe Danse débutant 2	Yoga Hatha	18h30 Pratique de danse débutant 1 19h20 Pratique de danse débutant 2	
19h30	Danse de partenaire débutant	Yin yoga Danse novice-inter		20h10 Pratique de danse novice-inter	