



K'DANSE FORME 2025 / 2026

(attention : planning modifié pour la DANSE)

Merci de respecter les créneaux choisis autant que possible

						16h30 - 17h25	17h30 - 18h25	18h30 - 19h25	19h30 - 20h25
LUNDI						GYM DOUCE ... (Sébastien Belliard)	FITNESS Renfo/cardio STEP LIA Circuit Training ... (Sébastien Bélliard)	ZUMBA ... (Sébastien Belliard)	FITNESS Renfo/cardio STEP LIA Circuit Training ... (Sébastien Bélliard)
						16h30 - 17h25	17h30 - 18h25	18h30 - 19h25	19h30 - 20h25
MARDI						GYM DOUCE ... (Sébastien Belliard)	FITNESS Renfo/cardio STEP LIA Circuit Training ... (Sébastien Bélliard)	STRETCHING BIEN-ETRE ... (Sébastien Belliard)	ZUMBA ... (Sébastien Belliard)
	09h00 - 09h55	10h00 - 10h55	11h00 - 11h45	14h00 - 15h00	15h00 - 16h00	16h00 - 17h00	17h00 - 18h30		19h30 - 21h00
MERCREDI	FITNESS: Renforcement musculaire (Sébastien BELLARD)	STRETCHING BIEN-ETRE ... (Sébastien Belliard)	PILATES ... (Sébastien Bélliard)	DANSE (Claudie Ringuet) Benjamines 5 -7 ans	DANSE (Claudie Ringuet) Cadettes 8-10 ans	DANSE (Claudie Ringuet) Secondaires 11-12 ans	DANSE (Claudie Ringuet) Sup 1 13-14 ans		DANSE (Claudie Ringuet) Sup 4 adulte 1 (+ de 18 ans)
							17h30 - 18h15	18h20 - 19h15	19h20 - 20h15
JEUDI							STEP - LIA ... (Sébastien Bélliard)	FITNESS Renfo/cardio STEP LIA Circuit Training ... (Sébastien Bélliard)	CARDIO TRAINING ... (Sébastien Bélliard)
	09h30 - 10 h 25	10h30 - 11h25							
 VENDREDI	FITNESS Renfo/cardio STEP LIA Circuit Training ... (Sébastien Bélliard)	STRETCHING BIEN-ETRE ... (Sébastien Belliard)							
	09h - 10h30	10h30 - 12h00	12h - 13h30						
SAMEDI		DANSE (Claudie Ringuet) Sup 2 15-17 ans	DANSE (Claudie Ringuet) Sup 3 adulte 2 (+ de 18 ans)						