K'DANSE FORME 2020 2021

ATTENTION ! Les places sont limitées pour TOUS LES COURS, vous devrez respecter les créneaux choisis.

V4							16h15-17h00	17h05-17h50	17h55-18h40	18h45-19h30	19h40-20h25	
LUNDI							**GYM DOUCE** (Sébastien Bélliard)	***FITNESS:** Renfo/cardio. STEP, LIA, Circuit Training, ... (Sébastien Bélliard)	***FITNESS:** Renfo/cardio. STEP, LIA, Circuit Training, ... (Sébastien Bélliard)	***FITNESS:** Renfo/cardio. STEP, LIA, Circuit Training, ... (Sébastien Bélliard)	**ZUMBA *** (Sébastien Belliard)	
							16h25-17h10	17h15-18h00	18h05-18h50	18h55-19h40	19h45-20h30	
MARDI							**GYM DOUCE** (Sébastien Bélliard)	***FITNESS:** Renfo/cardio. STEP, LIA, Circuit Training, ... (Sébastien Bélliard)	**STRETCHING BIEN-ETRE** (Sebastien Belliard)	**ZUMBA *** (Sébastien Belliard)	**ZUMBA *** (Sébastien Belliard)	
	09h30-10h15	10h25-11h10			14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h		19h30-21h		
MERCREDI	**FITNESS:** Renforcement musculaire (Sébastien BELLIARD)	**STRETCHING BIEN-ETRE** (Sebastien Belliard)			**DANSE** (Claudie Ringuet) Benjamines 6-7 ans	**DANSE** (Claudie Ringuet) Poussines 4-5 ans	**DANSE** (Claudie Ringuet) Cadettes 8-10 ans	**DANSE** (Claudie Ringuet) Secondaires 11-12 ans		**DANSE** (Claudie Ringuet) Sup 4 adulte 1 *		
								17h30-18h15	18h20-19h05	19h15-20h00		
JEUDI								**STRETCHING BIEN-ETRE** (Sebastien Belliard)	***FITNESS:** Renfo/cardio. STEP, LIA, Circuit Training, ... (Sébastien Bélliard)	***FITNESS XXL** (Sébastien Bélliard)		
						15h45-16h30	16h35-17h20	17h25-18h10	18h15-19h	19h-19h45	19h45-20h30	
VENDREDI						**GYM DOUCE** (Jonathan Audigane)	***FITNESS:** Renfo/cardio. STEP, LIA, Circuit Training, ... (Jonathan Audigane)	***FITNESS:** Renfo/cardio. STEP, LIA, Circuit Training, ... (Jonathan Audigane)	**STRETCHING BIEN-ETRE** (Jonathan Audigane)	**PILATES *** (Jonathan Audigane)	**PILATES *** (Jonathan Audigane)	
	09h-10h30	10h30-12h00	12h - 13h30									
SAMEDI	**DANSE** (Claudie Ringuet) Sup 1 13-15 ans	**DANSE** (Claudie Ringuet) Sup 2 15-17 ans	**DANSE** (Claudie Ringuet) Sup 3 adulte 2 *									