

DU 30 AOÛT AU 5 SEPTEMBRE

Semaine découverte

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

18h45-19h30

BODYCORPS

19h30-20h30

BIKING

18h45-19h30

**ABDOOS
FESSIERS**

19h30-20h30

DANSEMOUV'
Mix : Aérobie, Zumba,
aeromouv

18h30-19h15

MULTISPORTS
ou BOXE /
AEROBOXE

19h15-19h30

TABATA

18h30-19h15

**PILATES
DOS / ABDOOS**

19h15-20h15

AEROMOUV
famille

18h30-19h

**CIRCUIT
TRAINING**
famille

19h-19h30

**CROSS
TRAINING**

**ACCES AUX APPAREILS
DE CARDIO
ET
DE MUSCULATION**

de 9h à 21 h



DIMANCHE 5 SEPTEMBRE

Programme

A
C
T
I
V
I
T
É
S

G
R
A
T
U
I
T
É
S

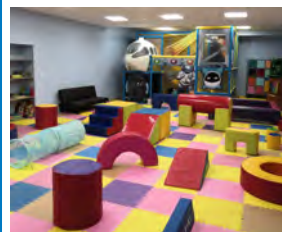
► 10h - 10h30 : **COURS MULTISPORTS SENIORS**

► 10h30- 11h : **COURS MULTISPORTS ENFANTS 6 - 9 ans**

► 11h - 11h30 : **COURS MULTISPORTS BABY 18 mois -5 ans**

► 11h30- 12h : **COURS MULTISPORTS FAMILLE**

► 10h- 11h30 & 15h-17h : **KID'S LIFE et SALLE DE JEUX**



- Structure tubulaire
- Ping-pong
- Baby-foot
- City park
- Trampoline
- Air-hockey
- Tir à l'arc enfant
- Badminton
- Parcours de motricité
- Boxe

► 15 h-15h30 : **COURS MULTISPORTS ADOS 9-15 ans**

► 15 h30-16h : **COURS MULTISPORTS FAMILLE**

► 16 h-16h30 : **COURS MULTISPORTS ENFANTS 6- 9ans**

► 16 h30-17h : **COURS MULTISPORTS BABY 18 mois -5 ans
et ZUMBA KID'S 4-12ans**

* Le temps des cours sera variable en fonction du nombre de personnes.

Information et inscription possible tout au long de la journée.