

## Planning 2025 - 2026

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX
<b>LUNDI</b>	09h00 – 10h00	Cardio renforcement musculaire	Salle de danse, gymnase du collège
	10h00 – 11h00	Renforcement musculaire profond	Salle de danse, gymnase du collège
	19h45 – 20h45	Free Style Toning	Salle de danse, gymnase du collège
<b>MARDI</b>	09h00 – 10h00	Equilibre et tonicité	Salle de danse, gymnase du collège
	10h00 – 11h00	Stretching	Salle de danse, gymnase du collège
	18h30 – 19h30	Body Fitness	Salle de danse, gymnase du collège
	19h30 – 20h30	Natha Yoga	Salle de danse, gymnase du collège
<b>JEUDI</b>	09h00 – 10h00	Gym traditionnelle douce	Salle de danse, gymnase du collège
	10h00 – 11h00	Cardio renforcement musculaire	Salle de danse, gymnase du collège
	19h00 – 20h00	Boxing Energy	Salle N°3, espace Talançonnais
	19h30 – 20h30	Pilates débutant intermédiaire	Salle de danse, gymnase du collège
	20h00 – 21h00	Boxing Training	Salle N°3, espace Talançonnais
	20h30 – 21h30	Pilates débutant avancé (Fitball)	Salle de danse, gymnase du collège
<b> VENDREDI</b>	09h00 – 10h00	Natha Yoga	Salle de danse, gymnase du collège



**Nous ne sommes pas certains de pouvoir assurer les cours du jeudi soir  
car nous sommes à la recherche d'animateurs sportifs.**

**Nous vous tiendrons informé !**