

DU 29 AOÛT AU 4 SEPTEMBRE

Semaine découverte

Lundi

8h 18h40
PILATES

Abdos-fessiers

DANSEMOUV'

Mardi

8h 18h45
ZUMBA
ENFANTS

18h45-19h30
BODYSCULPT

BIKING

Mercredi

18h30-19h15
MULTISPORTS

19h15-19h30
TABATA

Jeudi

8h30 19h30
CARDIOBOXE
TRAMPOLINE

Vendredi

30-0
CIRCUIT
TRAINING
famille



**ACCES AUX APPAREILS
DE CARDIO
ET
DE MUSCULATION**
de 9h à 21 h

DIMANCHE 4 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 -10ans**
- ▶ 11h- 11h30: **Kid's Life**
- ▶ 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 6-10ans**
- ▶ 16 h30-17h : **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.