



# K'DANSE FORME 2022 2023

Merci de respecter les créneaux choisis autant que possible

|                  |  |  |   |   |  | 16h30 - 17h25  | 17h30 - 18h25  | 18h30 - 19h25  | 19h30 - 20h25  |
|------------------|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
| <b>LUNDI</b>     |  |  |   |   |  | <b>GYM DOUCE</b><br>...<br>(Sébastien Belliard)                  | <b>FITNESS</b><br>Renfo/cardio STEP LIA<br>Circuit Training<br>...<br>(Sébastien Belliard) | <b>ZUMBA</b><br>...<br>(Sébastien Belliard)  | <b>FITNESS</b><br>Renfo/cardio STEP LIA<br>Circuit Training<br>...<br>(Sébastien Belliard) |
| <b>MARDI</b>     |  |  |   |   |  | <b>GYM DOUCE</b><br>...<br>(Sébastien Belliard)                  | <b>FITNESS</b><br>Renfo/cardio STEP LIA<br>Circuit Training<br>...<br>(Sébastien Belliard) | <b>STRETCHING BIEN-ETRE</b><br>...<br>(Sébastien Belliard)                                 | <b>ZUMBA</b><br>...<br>(Sébastien Belliard)  |
|                  | 09h00 - 09h55  | 10h00 - 10h55  | 11h00 - 11h55   | 14h00 - 15h00   | 15h00 - 16h00  | 16h00 - 17h00  | 17h00 - 18h00  |  | 19h30 - 21h00  |
| <b>MERCREDI</b>  | <b>FITNESS: Renforcement musculaire</b><br>(Sébastien BELLARD)                             | <b>STRETCHING BIEN-ETRE</b><br>...<br>(Sébastien Belliard)     | <b>STRETCHING BIEN-ETRE</b><br>...<br>(Sébastien Belliard)                  | <b>DANSE</b><br>(Claudie Ringuet)<br><b>Benjamins</b><br>6 -7 ans | <b>DANSE</b><br>(Claudie Ringuet)<br><b>Poussines</b><br>4-5 ans | <b>DANSE</b><br>(Claudie Ringuet)<br><b>Cadettes</b><br>8-10 ans | <b>DANSE</b><br>(Claudie Ringuet)<br><b>Secondaires</b><br>11-12 ans                       |  | <b>DANSE</b><br>(Claudie Ringuet)<br><b>Sup 4</b><br>adulte 1 (+ de 18 ans)                |
|                  |  |  |   |   |  | 16h30 - 17h15  | 17h20 - 18h15  | 18h20 - 19h15  | 19h20 - 20h15  |
| <b>JEUDI</b>     |  |  |   |   |  |  | <b>STEP - LIA</b><br>...<br>(Sébastien Belliard)   | <b>FITNESS</b><br>Renfo/cardio STEP LIA<br>Circuit Training<br>...<br>(Sébastien Belliard) | <b>CARDIO TRAINING</b><br>...<br>(Sébastien Belliard)                                      |
|                  | 09h30 - 10 h 25  | 10h30 - 11h25  |   |   |  | 16h15 - 17h10  | 17h15 - 18h10  | 18h15 - 19h10  | 19h15 - 20h00  |
| <b> VENDREDI</b> | <b>FITNESS</b><br>Renfo/cardio STEP LIA<br>Circuit Training<br>...<br>(Sébastien Belliard) | <b>STRETCHING BIEN-ETRE</b><br>...<br>(Sébastien Belliard)     |   |   |  |  |  |  | <b>PILATES</b><br>...<br>(Sébastien Belliard)  |
|                  | 09h - 10h30  | 10h30 - 12h00  | 12h - 13h30   |   |  |  |  |  |  |
| <b>SAMEDI</b>    |  | <b>DANSE</b><br>(Claudie Ringuet)<br><b>Sup 2</b><br>15-17 ans | <b>DANSE</b><br>(Claudie Ringuet)<br><b>Sup 3</b><br>adulte 2 (+ de 18 ans) |   |  |  |  |  |  |