



# K' DANSE FORME 2023 2024

Merci de respecter les créneaux choisis autant que possible

						16h30 - 17h25	17h30 - 18h25	18h30 - 19h25	19h30 - 20h25
<b>LUNDI</b>						<b>GYM DOUCE</b> ... (Sébastien Belliard)	<b>FITNESS</b> Renfo/cardio STEP LIA Circuit Training ... (Sébastien Belliard)	<b>ZUMBA</b> ... (Sébastien Belliard)	<b>FITNESS</b> Renfo/cardio STEP LIA Circuit Training ... (Sébastien Belliard)
<b>MARDI</b>						<b>GYM DOUCE</b> ... (Sébastien Belliard)	<b>FITNESS</b> Renfo/cardio STEP LIA Circuit Training ... (Sébastien Belliard)	<b>STRETCHING BIEN-ETRE</b> ... (Sébastien Belliard)	<b>ZUMBA</b> ... (Sébastien Belliard)
	09h00 - 09h55	10h00 - 10h55	11h00 - 11h45	14h00 - 15h00	15h00 - 16h00	16h00 - 17h00	17h00 - 18h00		19h30 - 21h00
<b>MERCREDI</b>	<b>FITNESS: Renforcement musculaire</b> (Sébastien BELLIARD)	<b>STRETCHING BIEN-ETRE</b> ... (Sébastien Belliard)	<b>PILATES</b> ... (Sébastien Belliard)	<b>DANSE</b> (Claudie Ringuet) <b>Benjamins</b> 6 -7 ans	<b>DANSE</b> (Claudie Ringuet) <b>Poussines</b> 4-5 ans	<b>DANSE</b> (Claudie Ringuet) <b>Cadettes</b> 8-10 ans	<b>DANSE</b> (Claudie Ringuet) <b>Secondaires</b> 11-13 ans		<b>DANSE</b> (Claudie Ringuet) <b>Sup 4</b> adulte 1 (+ de 18 ans)
<b>JEUDI</b>						16h30 - 17h15	17h30 - 18h15	18h20 - 19h15	19h20 - 20h15
	09h30 - 10 h 25	10h30 - 11h25					<b>STEP - LIA</b> ... (Sébastien Belliard)	<b>FITNESS</b> Renfo/cardio STEP LIA Circuit Training ... (Sébastien Belliard)	<b>CARDIO TRAINING</b> ... (Sébastien Belliard)
<b> VENDREDI</b>	<b>FITNESS</b> Renfo/cardio STEP LIA Circuit Training ... (Sébastien Belliard)	<b>STRETCHING BIEN-ETRE</b> ... (Sébastien Belliard)							
	09h - 10h30	10h30 - 12h00	12h - 13h30						
<b>SAMEDI</b>		<b>DANSE</b> (Claudie Ringuet) <b>Sup 1 &amp; 2</b> 14-17 ans	<b>DANSE</b> (Claudie Ringuet) <b>Sup 3</b> adulte 2 (+ de 18 ans)						