

**PLANNING DES ACTIVITES  
2020-2021**

Intitulé du cours				Nombre de personnes par cours
<b>GYMNASTIQUE ADULTES - Salle des agrès 1er étage Halle des sports</b>				
<b>LUNDI</b>				
18 h 00 - 19 h 00	CARDIO MUSCULAIRE		Ados/adultes	à partir de 15 ans Limité à 30
19 h 00 - 20 h 00	PILATES		Ados/adultes	à partir de 15 ans Limité à 25
<b>MARDI</b>				
18 h 45 - 19 h 45	T.B.C. (Total Body Conditioning)		Ados/adultes	à partir de 15 ans Limité à 30
<b>JEUDI</b>				
18 h 45 - 19 h 45	CARDIO MUSCULAIRE		Ados/adultes	à partir de 15 ans Limité à 30
<b>VENDREDI</b>				
19 h 15 - 20 h 15	BODY ART		Ados/adultes	à partir de 15 ans Limité à 30
20 h 20 - 21 h 20	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		Ados/adultes	à partir de 15 ans Limité à 30
<b>GYMNASTIQUE ADULTES - Maison des associations - Salle DOUILLET/PARKER</b>				
<b>JEUDI</b>				
9 h 00 - 10 h 00	PILATES		Ados/adultes	à partir de 15 ans Limité à 30
<b>DANSES - Maison des associations - salle DOUILLET/PARKER</b>				
<b>MARDI</b>				
9 h 00 - 9 h 50	COUNTRY LINE DANCE GOLD		Adultes/seniors	à partir de 15 ans Limité à 20
10 h 00 - 10 h 50	ZUMBA® GOLD TONING	stick obligatoire pour cours de toning	Adultes/seniors	à partir de 15 ans Limité à 20
20 h 00 - 20 h 50	ZUMBA® FITNESS		Ados/adultes	à partir de 15 ans Limité à 20
21 h 00 - 21 h 50	COUNTRY LINE DANCE intermédiaire		Ados/adultes	à partir de 15 ans Limité à 20
<b>MERCREDI</b>				
10 h 45 - 11 h 30	ZUMBA® KIDS		4-6 ans	Moyenne & grande section maternelle + CP Limité à 12
13 h 45 - 14 h 45	ZUMBA® KIDS + rock piétiné		7-10 ans	<b>CP 3ème année</b> + à partir du CE1 Limité à 16
15 h 00 - 16 h 30	ZUMBA® KIDS 3 + ROCK	<a href="#">cours avec supplément</a>	Enfants	Perfectionnants Limité à 16
16 h 45 - 18 h 30	ADOS - ROCK SAUTE & BALLETS	<a href="#">cours avec supplément</a>	Ados/adultes	Avancé Limité à 20
18 h 45 - 19 h 45	ZUMBA® FITNESS & TONING / STRONG	<a href="#">cours avec supplément</a> et stick obligatoire pour cours toning	Ados/adultes	à partir de <b>16</b> ans Limité à 20
20 h 00 - 20 h 50	Rock piétiné		Ados/adultes	<b>Débutant</b> à partir de 15 ans Limité à 20
21 h 00 - 21 h 50	Rock piétiné		Ados/adultes	<b>Non débutant</b> à partir de 15 ans Limité à 20
<b>VENDREDI</b>				
18 h 00 - 18 h 50	ZUMBA® GOLD		Adultes/seniors	à partir de 15 ans Limité à 20
19 h 00 - 19 h 50	COUNTRY LINE DANCE Intermédiaire		Ados/adultes	à partir de 15 ans Limité à 20
20 h 00 - 20 h 55	BALLET ROCK + COUNTRY	15 séances en alternance (15 jours)	Ados/adultes	Non débutant Limité à 20
	BALLET BACHATA / CHA CHA CHA + COUNTRY	15 séances en alternance (15 jours)	Ados/adultes	Non débutant Limité à 20
21 H 05 - 21 h 50	ZUMBA® GOLD		Adultes/seniors	à partir de 15 ans Limité à 20
<b>TIR A L'ARC - Halle des sports</b>				
<b>LUNDI</b>				
20 h 30 - 22 h 00	PERFECTIONNANT ADULTES		Ados/adultes	Perfectionnants
<b>MERCREDI.</b>				
19 h 00 - 20 h 00	DEBUTANTS JEUNES		Enfants	Mini 10 ans à 15 ans Limité à 12
20 h 00 - 21 h 00	PERFECTIONNANT JEUNES		Enfants	10 ans à 15 ans
20 h 30 - 22 h 00	DEBUTANTS ADULTES		Ados/adultes	Débutants