

SAISON 2024-2025

PLANNING ADULTES

LUNDI			
9h/10h	MARCHE	PAGNOL	CLÉMENT
10h/11h	GYM DOUCE	PAGNOL	JACKIE
11h/12h	TOTAL RENFO	PAGNOL	JACKIE
12h30/13h30	ABDOS/DOS 30'/30'	DOJO	MÉLANIE
18h/19h	BODY SCULPT	PAGNOL	LAURE
19h/20h	HITT TABATA	PAGNOL	LAURE
19h30/20h30	ZUMBA	PRÉAU	CAROLE
20h30/21h30	PILATES/STRETCH	PRÉAU	CAROLE

JEUDI			
10h/11h	STRETCHING	PAGNOL	CARINE
18h30/19h30	C/A/F	PRÉAU	CARINE
18h30/19h30	URBAN TRAINING	PRÉAU	BAPTISTE
19h30/20h30	HITT TABATA	PRÉAU	BAPTISTE

MARDI			
9h30/10h30	CARDIO RENFO	PAGNOL	JACKIE
10h30/11h30	PILATES	PAGNOL	JACKIE
15h30/16h30	RENFO ÉQUILIBRE	DOJO A	CLÉMENT
16h30/17h30	TOTAL RENFO	DOJO A	CLÉMENT
18h/18h45	TOTAL CFA 45'	PRÉAU	CLÉMENT
18h45/19h30	GYM ZEN 45'	PRÉAU	CLÉMENT
19h30/20h30	CARDIOPUNCHING	PRÉAU	CLÉMENT
20h30/21h30	STEP	PRÉAU	BAPTISTE
19h/20h	BODY TONIC	DOJO A	VIRGINIE
20h/21h	PILATES	DOJO A	VIRGINIE

VENDREDI			
9h30/10h30	RENFO	PAGNOL	JACKIE
10h30/11h30	STRETCHING	PAGNOL	JACKIE
17h/18h	MOBILITÉ ÉQUILIBRE	BAPTISTE	DOJO A
18h15/19h15	URBAN TRAINING	BAPTISTE	COUBERTIN

SAMEDI			
9h/10h	BODY SCULPT	PAGNOL	CAROLE
10h/11h	ZUMBA	PAGNOL	CAROLE
11h/12h	PILATES / GROS BALLON	PAGNOL	CAROLE
12h/12h30	STRETCHING	PAGNOL	CAROLE

MERCREDI			
9h30/10h30	TOTAL RENFO	DOJO	JACKIE
10h30/11h30	GYM DOUCE	DOJO	JACKIE
18h30/19h30	HITT CROSS TRAINING	DOJO A	BAPTISTE
19h30/20h30	BODY BARRES	DOJO A	BAPTISTE

REPRISE : LUNDI 2 SEPTEMBRE

COTISATION ADULTE

VILLENEUVOIS : 150€

AUTRES COMMUNES : 160€

TOUS LES COURS SONT OUVERTS EN ACCÈS LIBRE

ENCADRÉS PAR DES DIPLÔMÉS DE LA FORME ET DU BIEN-ÊTRE, DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET SPORTIVE



SAISON 2024-2025 PLANNING ENFANTS

COTISATION ANNUELLE :	VILLENEUVOIS	AUTRES COMMUNES
1 cours par semaine	120€	130€
2 cours par semaine	140€	150€

DISCIPLINE	EDUCATEUR	JOUR	HEURE	SALLE
GYM KIDS				
6 à 8 ans	CARINE	SAMEDI	9h à 10h	DOJO ANNEXE
3 à 5 ans	CARINE	SAMEDI	10h à 10h45	DOJO ANNEXE
6 à 8 ans	VALENTIN	MERCREDI	15h à 16h	DOJO ANNEXE
3 à 5 ans	VALENTIN	MERCREDI	16h à 16h45	DOJO ANNEXE
ACROGYM				
7 à 10 ans	CAROLE	LUNDI	18h15 à 19h15	DOJO ANNEXE
CIRQUE				
+ de 6 ans	VALENTIN	MERCREDI	14h à 15h	DOJO ANNEXE
DANSE AEROBIC				
11 à 18 ans (Ados)	CARINE	LUNDI	19h15 à 20h15	DOJO ANNEXE
11 à 18 ans (Ados)	CARINE	MERCREDI	15h à 16h	PRÉAU
6 à 10 ans	CARINE	MERCREDI	14h à 15h	PRÉAU
3 à 5 ans	CARINE	MERCREDI	16h à 16h45	PRÉAU

PLANNING PARENTS/BEBES AVEC MÉLANIE AU DOJO ANNEXE

COTISATION ANNUELLE, 1 séance par semaine	VILLENEUVOIS : 120€
	AUTRES : 130€

	LUNDI	MERCREDI
9 - 18 mois	9h - 9h45	9h - 9h45
18 - 36 mois	10h - 10h45	10h - 10h45
9 - 36 mois	11h - 11h45	11h - 11h45

Adresse des salles

Gymnase Coubertin, Dojo, Dojo Annexe : 2 rue du Stade

Préau : rue de l'Esplanade

Espace Pagnol : 83 boulevard des Ecoles

