

### LUNDI

|               |                 |        |         |
|---------------|-----------------|--------|---------|
| 9h - 10h      | MARCHE          | MAIRIE | Clément |
| 10h - 11h     | GYM DOUCE       | PAGNOL | Jackie  |
| 11h - 12h     | TOTAL RENFO     |        |         |
| 12h30 - 13h30 | ABDOS/DOS       | DOJO   | Mélanie |
| 18h - 19h     | BODY SCULPT     | PAGNOL | Noria   |
| 19h - 20h     | CROSS TRAINING  |        |         |
| 19h30 - 20h30 | ZUMBA           | PRÉAU  | Carole  |
| 20h30 - 21h30 | PILATES/STRETCH |        |         |

### MERCREDI

|               |                |             |          |
|---------------|----------------|-------------|----------|
| 9h30 - 10h30  | TOTAL RENFO    | DOJO        | Jackie   |
| 10h30 - 11h30 | GYM DOUCE      |             |          |
| 18h30 - 19h30 | CROSS TRAINING | DOJO ANNEXE | Baptiste |
| 19h30 - 20h30 | AÉRO BOXE      |             |          |

### JEUDI

|               |                |        |          |
|---------------|----------------|--------|----------|
| 10h - 11h     | STRETCHING     | PAGNOL | Carine   |
| 18h30 - 19h30 | CAF            | PRÉAU  |          |
| 18h30 - 19h30 | URBAN TRAINING |        |          |
| 19h30 - 20h30 | HIIT TABATA    |        |          |
|               |                |        | Baptiste |

### MARDI

|               |                 |             |          |
|---------------|-----------------|-------------|----------|
| 9h30 - 10h30  | CARDIO RENFO    | PAGNOL      | Jackie   |
| 10h30 - 11h30 | PILATES         |             |          |
| 15h30 - 16h30 | RENFO ÉQUILIBRE | DOJO ANNEXE | Clément  |
| 16h30 - 17h30 | TOTAL RENFO     |             |          |
| 18h - 18h45   | TOTAL CFA       | PRÉAU       |          |
| 18h45 - 19h30 | GYM ZEN         |             |          |
| 19h30 - 20h30 | CARDIO PUNCHING |             |          |
| 20h30 - 21h30 | STEP            |             | Noria    |
| 19h - 20h     | BODY TONIC      | DOJO ANNEXE | Virginie |
| 20h - 21h     | PILATES         |             |          |

### VENDREDI

|               |                |             |          |
|---------------|----------------|-------------|----------|
| 9h30 - 10h30  | RENFO          | PAGNOL      | Jackie   |
| 10h30 - 11h30 | STRETCHING     |             |          |
| 17h - 18h     | GYM DOUCE      | DOJO ANNEXE | Baptiste |
| 18h15 - 19h15 | URBAN TRAINING |             |          |
| 19h30 - 20h30 | STEP           | PAGNOL      |          |

### SAMEDI

|             |                |        |        |
|-------------|----------------|--------|--------|
| 9h - 10h    | BODY SCULPT    | PAGNOL | Carole |
| 10h - 11h   | ZUMBA          |        |        |
| 11h - 12h   | PILATES BALLON |        |        |
| 12h - 12h30 | STRETCHING     |        |        |

**Cotisation annuelle ADULTES : 150€ pour les Villeneuvois, 160€ pour les externes (-15€ pour les couples)**  
Cours ouverts en libre accès après inscription

## Planning ENFANTS 2025-2026

Reprise des cours : 1er septembre 2025

| 3 - 5 ans |              |               |             |        |
|-----------|--------------|---------------|-------------|--------|
| MERCREDI  | 16h - 16h45  | DANSE AÉROBIC | PRÉAU       | Carine |
|           | 16h - 16h45  | GYM KIDS      | DOJO ANNEXE | Noria  |
| SAMEDI    | 8h15 - 9h    | GYM KIDS      |             | Carine |
|           | 10h<br>10h45 | GYM KIDS      |             |        |

| 6 - 10 ans |           |               |             |        |
|------------|-----------|---------------|-------------|--------|
| MERCREDI   | 14h - 15h | DANSE AÉROBIC | PRÉAU       | Carine |
|            | 15h - 16h | GYM KIDS      | DOJO ANNEXE | Noria  |
| SAMEDI     | 9h - 10h  | GYM KIDS      |             | Carine |

| 7 - 10 ans |                |         |             |        |
|------------|----------------|---------|-------------|--------|
| LUNDI      | 18h15<br>19h15 | ACROGYM | DOJO        | Carole |
| MERCREDI   | 14h - 15h      | CIRQUE  | DOJO ANNEXE | Noria  |

| 11 - 18 ans |                |               |             |        |
|-------------|----------------|---------------|-------------|--------|
| LUNDI       | 19h15<br>20h15 | DANSE AÉROBIC | DOJO ANNEXE | Carine |
| MERCREDI    | 15h - 16h      | DANSE AÉROBIC | PRÉAU       |        |

### Cotisation annuelle ENFANTS

**1 cours par semaine** : 120€ pour les Villeneuvois, 130€ pour les externes

**2 cours par semaine** : 150€ pour les Villeneuvois, 160€ pour les externes

## Planning PARENTS/BÉBÉS 2025-2026

|                 | 9 - 18 mois | 18 - 36 mois | 9 - 36 mois |
|-----------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>LUNDI</b>    | 9h - 9h45   | 10h - 10h45  | 11h - 11h45 |
| <b>MERCREDI</b> | 9h - 9h45   | 10h - 10h45  | 11h - 11h45 |

Reprise des cours : 1er septembre 2025

Avec Mélanie, au **Dojo Annexe**

**Cotisation annuelle PARENTS/BÉBÉS** (1 cours par semaine) : 120€ pour les Villeneuvois, 130€ pour les externes

## ADRESSES SALLES

**DOJO + DOJO ANNEXE** : Gymnase Pierre de Coubertin - 2 rue du Stade, 31 270 VILLENEUVE-TOLOSANE

**MAIRIE** : 4 rue de l'Hôtel de ville, 31 270 VILLENEUVE-TOLOSANE

**PAGNOL** : Gymnase Marcel Pagnol - 83 boulevard des Écoles, 31 270 VILLENEUVE-TOLOSANE

**PRÉAU** : 1 rue de l'Esplanade, 31 270 VILLENEUVE-TOLOSANE