

PLANNING ASSOCIATION GYM DANSE DOMERATOISE 2025/2026 – Edition PRÉVISIONNEL RENTRÉE – 05/08/25

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	
<u>9h à 10h</u> GYM DE MISE EN FORME Patricia	<u>9h45 à 10h45</u> GYM ADAPTEE - 1 Nathalie			<u>10h30 à 11h30</u> EVEIL 3 à 5 ans Laurena	<u>9h30 à 10h30</u> PILATES Nathalie	<u>9h30 à 10h30</u> STRETCHING RELAXATION Nathalie Raclin Muller		<u>9h30 à 10h30</u> RENFO TABATA Patricia		
	<u>10h45 à 11h45</u> CHI BALL Nathalie			<u>11h30 à 12h30</u> MULTIDANCE 6 à 8 ans Laurena	<u>10h30 à 11h30</u> GYM ADAPTEE - 2 Nathalie			<u>10h30 à 11h30</u> PILATES STRETCH Patricia	<u>10h30 à 11h30</u> HATHA YOGA Stéphane	
			<u>12h30 à 13h30</u> YOGA VINYASA Claire		<u>12h30 à 13h15</u> RENFORCEMENT MUSCULAIRE Laurena			<u>14h à 15h</u> GYM DOUCE GROS BALLON Nathalie Raclin Muller		
	<u>15h à 16h</u> C.A.F. Laurena		<u>14h15 à 15h15</u> GYM ENTRETIEN Patricia	<u>14h à 15h</u> AERO DANCE ADOS Patricia	<u>14h à 15h</u> MULTIDANCE 9 à 11 ans Laurena		<u>15h à 16h</u> RENFORCEMENT MUSCULAIRE Laurena			
	<u>16h à 17h</u> STRETCHING RELAXATION Laurena		<u>15h15 à 16h15</u> CIRCUIT TRAINING Patricia	<u>15h à 16h</u> AERO DANCE 8 à 11 ans Patricia	<u>15h à 16h</u> MULTIDANCE 12 à 14 ans Laurena		<u>16h à 17h</u> PILATES Laurena			
<u>17h à 18h</u> YOGA VINYASA Débutant Claire		<u>17h15 à 18h15</u> PILATES Françoise	<u>17h15 à 18h15</u> MODERN 10 à 13 ans Laurena	<u>16h à 16h45</u> AERO DANCE 6 à 7 ans Patricia	<u>16h à 17h</u> MODERN 14 à 18 ans Laurena	<u>17h00 à 18h00</u> YOGA VINYASA Non débutant Claire	<u>17h à 18h</u> MODERN 6 à 9 ans Laurena	<u>17h15 à 18h15</u> RENFORCEMENT MUSCULAIRE Françoise	<u>17h30 à 18h30</u> HIP HOP BREAK DANCE - 7/8 ANS Grâce	
<u>18h15 à 19h15</u> GYM DE MISE EN FORME Françoise	<u>18h à 19h</u> CARDIO DANCE (sans Gala) Florian	<u>18h15 à 19h15</u> BODY BARRE Françoise	<u>18h15 à 19h</u> RENFORCEMENT MUSCULAIRE Laurena	<u>16h45 à 17h30</u> AERO DANCE 4 à 5 ans Patricia	<u>17h à 18h</u> STREET 14 à 18 ans Laurena	<u>18h à 19h</u> PILATES Patricia	<u>18h15 à 19h15</u> HATHA YOGA Stéphane	<u>18h15 à 19h15</u> BODY ZEN Florian	<u>18h30 à 19h30</u> HIP HOP BREAK DANCE - ADO Grâce	
<u>19h15 à 20h15</u> CARDIO BOXE Florian	<u>19h à 20h</u> HATHA YOGA Stéphane		<u>19h à 20h</u> CARDIO DANCE - 1 Laurena	<u>17h30 à 18h30</u> PILATES Nathalie	<u>18h à 19h</u> LATINO RAGGA 14 à 18 ans Laurena	<u>19h à 20h</u> RENFO TABATA Patricia	<u>19h30 à 20h30</u> HATHA YOGA Stéphane	<u>19h15 à 20h15</u> GYM BALL Florian	<u>18h30 à 19h15</u> URBAN CROSS FITNESS EXTERIEUR Christophe	
<u>20h15 à 21h15</u> ZUMBA Florian	<u>19h à 20h00</u> URBAN CROSS FITNESS EXTERIEUR Christophe		<u>20h à 21h</u> CARDIO DANCE - 2 Laurena	<u>18h30 à 19h30</u> PILATES Nathalie	<u>19h à 20h</u> MULTIDANCE ADULTES Laurena	<u>20h à 21h</u> AERO DANCE ADULTES Patricia				