

PLANNING COURS ENCADRÉS ÉTÉ 2023

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
10h00 -11h00	10h15-11h00 Eveil muscu		10h15-11h00 Gym Douce	10h15-11h45 Tir à l'Arc	10h15-11h00 Ptits Comm' Ext	10h15-11h45 Tir à l'Arc	10h00-10h45 Gym Douce	10h15-11h00 Biathlon laser	10h15-11h00 Yoga TN Ext'	10h15-11h45 Tir à l'Arc
11h00-12h00	11h15-12h00 BB Gym		11h15-12h00 Yoga GDS		11h15-12h00 Kids Comm' Ext		10h45-11h30 Pilates	11h15-12h00 Biathlon laser	11h15-12h00 Stretch	
12h00-13h00			12h15-13h00 Yoga I							
13h00-14h00										
14h00-15h00		14h30-16h00 Tir à l'arc		14h30-16h00 Course d'orientation		14h30-16h00 Tir à l'arc Aventure		14h30-16h00 Tir à l'arc Aventure		14h30-16h00 Tir à l'Arc Aventure Joue du Loup
15h00-16h00										
16h00-17h00	16h30-17h15 Yoga D				16h30-17h15 Pilates				16h30-17h15 Ptits Comm' Ext	
17h00-18h00	17h30-18h15 Sports à GOGO 8-11 ans	17h30-18h00 Escal' Kids	17h30-18h15 Sport à GOGO 4-7 ans		17h30-18h15 BB Gym	17h30-18h00 Escal' Kids	17h30-18h15 Stretch	17h30-18h00 Escal' Kids	17h30-18h15 Kids Comm' Ext	17h30-18h00 Escal' Kids
18h00-19h00	18h30-19h15 Pilates	18h15-18h45 Escal' Kids	18h30-19h15 Acro Gym	18h15-19h30 Escalade	18h30-19h15 Fitness	18h15-18h45 Escal' Kids	18h30-19h15 Lia Zumbe	18h15-19h30 Escalade	18h30-19h15 Cuisses Abdos Fessiers	18h15-19h30 Escalade
19h00-20h00	19h15-20h00 Stretch		19h15-20h00 Step		19h15-20h00 Yoga I	19h15-20h00 Hiit Fitness	19h15-20h00 Pilates			

KIDS & JUNIORS

8 €	BB GYM	Avec papa ou maman, les enfants découvriront leur corps,	1 à 3 ans
8 €	PTITS COM.	Défis, parcours du combattant en extérieur.	4 à 6 ans
8 €	KIDS COM.		7 à 14 ans
8 €	SPORT A GOGO		1 sport à découvrir par semaine ! Squash, sports collectifs, tennis de table, badminton...
8 €	ACROGYM	Gym au sol et acrobaties individuelles et collectives.	7 à 14 ans
13 €	ESCALADE KIDS	Assurés par papa ou maman, les enfants tenteront d'atteindre le 1er relais.	4 à 9 ans

SPORTS ET LOISIRS

13 €	TIR A L'ARC	Jeu de précision et de concentration.	Dès 7 ans
	TIR A L'ARC AVENTURE	Parcours en pleine nature avec des cibles en 3D et des flèches à ventouse.	
13 €	BIATHLON ÉTÉ	Activité ludique alliant parcours d'habileté motrice et tir à la carabine laser.	Dès 10 ans
13 €	COURSE D'ORIENTATION	Une carte, une boussole et c'est parti pour une activité ludique et accessible à tous.	
24 €	ESCALADE	En groupe de 6 pers, vous apprendrez les bases pour grimper en autonomie et vous perfectionner.	

DETENTE - dès 14 ans

8 €	PILATES	Gym douce mais intense en profondeur qui associe concentration, contrôle, précision et respiration.
8 €	YOGA	Yoga Ashtanga Vinyasa, enchaînement dynamique de postures souples et fluides.
8 €	STRETCH	Gym douce à base d'étirements,
8 €	EVEIL MUSC	Préparez votre corps pour la journée.
8 €	GYM DOUCE	Séance apportant souplesse, force, calme et équilibre.

ENERGIE - dès 16 ans

8 €	HIIT FITNESS	Séance d'efforts fractionnés, au poids du corps, sans matériel.
8 €	C.A.F	Renforcement musculaire basé sur le bas du corps : Cuisses Abdos Fessiers !
8 €	STEP	Chorégraphie sur r une marche.
8 €	FITNESS	Renforcement et tonification de l'ensemble du corps.
8 €	LIA ZUMBE	Chorégraphie sur musique latine.