



PLANNING NUMAR

SALLE 1	SALLE 2



SALLE 1

LUNDI

09:00-10:30	BOXE	Ados adultes · Myriam
12:30-13:30	CARDIO BOXING	Tout âge · Jeff
17:00-18:30	TENNIS DE TABLE	Adultes et enfants (dès 6 ans) · Mustapha
19:00-20:00	BODY COACHING	Tout âge · Irina

MARDI

10:30-11:45	TAÏ CHI CHUAN & QI GONG	Tout âge · Paola
12:30-13:30	FULL BODY	Tout âge · Manon
17:00-18:00	JIU-JITSU BRÉSILIEN	5 à 10 ans · Jeff
18:00-19:00	MMA	Ados-adultes · Jeff
18:00-19:00	BABY BOXE	6 à 12 ans · Myriam
19:00-20:30	BOXE	Ados adultes · Myriam

MERCREDI

08:30-17:30	MERCREDI NUMAR	Multisports
18:00-19:30	BOXE THAÏ	12 à 16 ans · Jeff
19:30-21:00	DANSE AFRICAINE	Ados adultes · Ibou

JEUDI

12:30-13:30	BOXE THAÏ & CARDIO BOXING	Tout âge · Jeff
17:00-18:00	BASKET	4-6 ans · Mathieu
18:00-19:00	BASKET	7-10 ans · Mathieu
19:15-20:15	ATHLETIC TRAINING HYROX	Tout âge · Loris



SALLE 1 · SUITE

VENDREDI

10:30-11:45	ART MARTIAL SENSORIEL	Tout âge · Noria
12:30-13:30	CUISSES ABDOS FESSIERS	Tout âge · Océane
17:00-18:30	TENNIS DE TABLE	Adultes et enfants (dès 6 ans) · Mustapha
18:45-19:45	HEELS DANCE	À partir de 16 ans · Virginie

SAMEDI

09:30-11:00	BARRE AU SOL	Tout âge · Michèle
11:00-12:00	BABY BASKET	3-6 ans · Mathieu
12:00-23:55	PRIVATISATION	Stage, atelier, anniversaire...

DIMANCHE

08:00-12:00	PRIVATISATION	Stage, atelier, anniversaire...
10:00-11:00	LADY BOXE	À partir de 13 ans · Alessandro
11:00-12:00	KICK-BOXING MIXTE	À partir de 12 ans · Alessandro
12:00-23:55	PRIVATISATION	Stage, atelier, anniversaire...

ACTIVITES EN VERT = 1 CARTE 10 COURS 120 EUROS ! POUR LES COURS DE BIEN ÊTRE :
YOGAS - PILATES - MOBILITE - CUISSES ABDOS FESSIERS



SALLE 2

LUNDI

09:00-10:00	YOGA VINYASA	Tout âge · Laura
10:00-11:00	YIN YOGA	Tout âge · Laura
12:30-13:30	YOGA HATHA	Tout âge · Frédérique
15:00-16:00	SPORT ADAPTÉ	Tout âge · Juruna
16:00-17:00	CHANT	Tout âge · Salah
17:00-18:00	CHANT	6 à 18 ans · Salah
18:00-19:00	GUIWARE	6 à 12 ans · Salah
19:00-20:00	YOGA VINYASA	Tout âge · Clara

MARDI

09:00-10:00	YOGA VINYASA	Tout âge · Elisa
12:30-13:30	POWER YOGA	Tout âge · Clara
17:00-18:00	CAPOEIRA	3 à 7 ans · Pitomba / Marie
18:00-19:00	CAPOEIRA	7 ans et + · Pitomba / Marie
19:15-20:15	PILATES	Tout âge · Alex

MERCREDI

17:15-18:15	BABY GYM	4 à 6 ans · Océane
18:30-20:00	DANSE CONTEMPORAINE	Ados et adultes · Hortense

JEUDI

09:00-10:00	YOGA VINYASA	Tout âge · Elisa
10:00-11:00	DANSE DOUCE & SANTÉ	Tout âge · Maria Carolina
11:00-12:00	SPORT ADAPTÉ	Tout âge · Juruna
12:30-13:30	PILATES STRETCHING	Tout âge · Océane
14:00-16:00	PRÉPARATION MENTALE	Tout âge (enfant & adulte) · Vanessa
14:30-16:30	DESSIN	Tout âge · Roxane
17:00-18:00	HIP-HOP FUNKY STYLES	À partir de 8 ans · Ben Brothers
18:00-19:00	SALSA CUBAINE	Tout âge · Ben Brothers
19:15-20:15	FLAMENCO SEVILLANE	Tout âge · Hamdi



SALLE 2 · SUITE

VENDREDI

07:45-08:45	YOGA FLOW	Tout âge · Léa
09:00-10:00	YOGA VINYASA	Tout âge · Léa
10:45-11:45	GYM DOUCE & RENFO	40 à 120 ans · Nathan
12:30-13:30	MOBILITE	Tout âge · Léa
17:00-18:00	GYM	6 à 10 ans · Océane
18:00-19:00	BOXE	Ados-adultes · Myriam
19:00-20:00	STREET JAZZ	Tout âge · Laura

SAMEDI

10:00-11:00	BABY GYM & CIRQUE ACROBATIQUE	3 à 6 ans · Vanessa
11:00-12:00	POWER YOGA	Tout âge · Clara
12:00-23:55	PRIVATISATION	Stage, atelier, anniversaire...

DIMANCHE

08:00-12:00	PRIVATISATION	Stage, atelier, anniversaire...
10:00-13:00	ATELIER CHANT	Comédie musicale, gospel, jazz, lyrique · Tout âge · Catherine (1 fois/mois)
10:00-11:00	YOGA STRETCHING	Adultes · Magali
12:00-23:55	PRIVATISATION	Stage, atelier, anniversaire...
19:00-20:00	YOGA RESTAURATIF	Adultes · Clara

ACTIVITES EN VERT = 1 CARTE / 10 COURS / 120 EUROS ! POUR LES COURS DE BIEN ÊTRE :
YOGAS - PILATES - MOBILITE - CUISSES ABDOS FESSIERS