



PLANNING DES ACTIVITES 2022-2023

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI	
BALLERINES	TONIC	BALLERINES	TONIC	BALLERINES	TONIC	BALLERINES	TONIC
	9h00 PILATES Sandie 10h00				9h00 GYM DOUCE Sandie 10h00 GYM DOUCE Sandie 11h00	9h15 YOGA Marianne 10h30	
				10h45 NEW DANCE 5/6 ans Sandrine [2017/16] 11h45 STREET DANCE 7/8 ans Sandrine [2015/2014] 12h45 13h15 STREET DANCE 9/10 ans Sandrine [2013/12] 14h15		17h30 BABY DANCE 3/4 ans Sandie [2019/18] 18h15 18h30 PILATES Sandie 19h30 PILATES Sandie 20h30	
		17h45 STREET DANCE 11/13 ans Sandrine [2011/10/09] 19h10 STREET DANCE 14/15 ans Sandrine [2008/07] 20h35 STREET DANCE +16 ans Sandrine [≤2006] 22h00	18h45 CARDIO (type PILOXING) Karine 19h30 PILATES Karine 20h30	19h15 YOGA Marianne 20h30		19h00 ZUMBA STRONG Alicia 20h00	
		18h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alicia 19h45 ZUMBA Alicia 20h45					

Dossier d'inscription imprimable sur les sites www.spassforme.fr / www.lucenay.fr / page facebook **Spass Forme Lucenay** à compter du 6 juin 2022.

S.pass Forme se réserve le droit de ne pas ouvrir les cours pour lesquels le manque d'inscriptions n'en permettrait pas le fonctionnement.

Nos cours sont réservés aux adultes (sauf les cours de danse). Les cours de Zumba et Zumba Strong sont ouverts aux +16 ans avec dérogation signée par les parents (cf dossier d'inscription)