



# PLANNING DES ACTIVITES 2022-2023

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

Dossier d'inscription imprimable sur les sites [www.spassforme.fr](http://www.spassforme.fr) / [www.lucenay.fr](http://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)