



# PLANNING DES ACTIVITES 2023-2024

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				10h00 <b>GYM DOUCE</b> Sandie	10h30	
	10h15 <b>CIRCLE MOBILITY</b> Alicia			11h00 <b>NEW DANCE 5/6 ans</b> Sandrine [2018/17]	11h00 <b>EVEIL SPORTIF 3/5 ans</b> Sandie [2020/19/18]		
	11h00			12h00	11h45		
				13h10 <b>STREET DANCE 7/9 ans</b> Sandrine [2016/15/14]			
				14h10			
					17h30 <b>BABY DANCE 3/4 ans</b> Sandie [2020/19]		
		17h45 <b>STREET DANCE 10/12 ans</b> Sandrine [2013/12/11]			18h15		
	18h45 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> Alicia	19h10 <b>STREET DANCE 13/14 ans</b> Sandrine [2010/09]		19h15 <b>YOGA</b> Marianne	18h30 <b>PILATES</b> Sandie	18h45 <b>STRONG NATION</b> Alicia	
	19h45 <b>ZUMBA</b> Alicia	20h35 <b>STREET DANCE + 15 ans</b> Sandrine [≤2008]		20h30	19h30 <b>PILATES</b> Sandie	19h45 <b>PILATES</b> Alicia	
	20h45	22h00			20h30	20h45 <b>PILATES</b> Alicia	

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 15 juin 2023.

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 Strong Nation sont ouverts aux +16 ans avec dérogation signée par les parents (cf dossier d'inscription)