



PLANNING DES ACTIVITES 2024-2025

| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | |
|------------|---|------------|---|---|--|---------------------------------|---|
| BALLERINES | TONIC | BALLERINES | TONIC | BALLERINES | TONIC | BALLERINES | TONIC |
| | 9h00 PILATES Sandie | | | | 9h00 GYM DOUCE Sandie | 9h15 YOGA Marianne | 9h00 PILATES Alicia |
| | 10h00 YOGA Sandie | | | | 10h00 GYM DOUCE Sandie | 10h30 | 10h00 |
| | 11h15 | | | 11h00 NEW DANCE 5/6 ans Sandrine [2019/18] | | | |
| | | | | 12h00 | | | |
| | | | | 13h10 STREET DANCE 7/9 ans Sandrine [2017/16/15] | | | |
| | | | | 14h10 | | | |
| | | | 17h45 STREET DANCE 10/12 ans Sandrine [2014/13/12] | | 17h30 BABY DANCE 3/4 ans Sandie [2021/20] | | |
| | 18h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alicia | | 19h10 STREET DANCE 13/14 ans Sandrine [2011/10] | | 18h15 | | 18h45 STRONG NATION Alicia |
| | 19h45 ZUMBA Alicia | | 20h35 STREET DANCE+ 15 ans/ adultes Sandrine [≤2009] | 19h15 YOGA Marianne | 18h30 PILATES Sandie | | 19h45 PILATES Alicia |
| | 20h45 | | 22h00 | 20h30 | 19h30 PILATES Sandie | | 20h45 |
| | | | | | 20h30 PILATES Sandie | | |

Dossier d'inscription imprimable sur les sites www.spassforme.fr / www.lucenay.fr / page facebook **Spass Forme Lucenay** à compter du 15 juin 2024.

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)