



PLANNING DES ACTIVITES 2025-2026

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
OMNISPORTS	TONIC	OMNISPORTS	TONIC	OMNISPORTS	TONIC	OMNISPORTS	TONIC	OMNISPORTS	TONIC
9h00 PILATES Sandie					9h00 GYM DOUCE Sandie	9h00 PILATES Alicia	9h15 YOGA Marianne + sa remplaçante (janv.2026)		
10h00 YOGA Sandie					10h00 GYM DOUCE Sandie	10h00	10h30		
11h15				11h00 NEW DANCE 5/6 ans Sandrine [2020/19]	11h00				
				13h10 STREET DANCE 7/9 ans Sandrine [2018/17/16]	13h10				
				14h10	14h10				
18h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alicia		17h45 STREET DANCE 10/12 ans Sandrine [2015/14/13]		17h30 BABY DANCE 3/4 ans Sandie [2022/21]	17h30	18h45 STRONG Alicia		18h15 STEP Alicia	
19h45 ZUMBA Alicia		19h10 STREET DANCE 13/14 ans Sandrine [2012/11]		18h15 PILATES Sandie	18h15	19h15 YOGA Marianne + sa remplaçante (janv.2026)		19h15	
20h45		20h35 STREET DANCE +15 ans/ adultes Sandrine [≤2010]		19h30 PILATES Sandie	19h30	20h30			
		22h00		20h30	20h30	20h45 PILATES Alicia			

Dossier d'inscription imprimable sur les sites www.spassforme.fr / www.lucenay.fr / page Facebook **Spass Forme Lucenay** à compter du 15 juin 2025.

Ouverture des cours sous réserve d'un nombre suffisant de participants. Cours réservés aux adultes (sauf les cours de danse). Zumba et Strong Nation ouverts aux +16 ans avec dérogation signée par les parents (cf dossier d'inscription)