





































	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 <b>MATINÉE</b> 9H - 13H		9h15 - 10h15 <b>MUSCU &amp; CIE</b> <i>Vie active</i> 	10h - 11h <b>COMBAT FIT</b> <i>Vie active</i> 		9h30 - 10h30 <b>VITALITÉ PLEIN AIR</b> <i>Vie active</i>  	9h30h - 10h30 <b>PARCOURS &amp; COURSE</b> <i>Jeunesse (6-11 ans)</i>  	 <b>PROFITEZ DE L'ÉTÉ!</b>  Repos Récupération Rechargement
			12h10 - 12h55 <b>ZONE NUMÉRIQUE</b> Exploration de 4 thèmes: • Tabata cardio-gainage • Muscu express • Circuit cardio-muscu • Mobilité & équilibre postural 	10h45 - 11h45 <b>FORCE &amp; ÉQUILIBRE</b> <i>Vie active</i> 		10h30 - 11h30 <b>INTERVALLES SUR PISTE</b> <i>Vie active &amp; Athlétique</i>  	
 <b>SOIRÉE</b> 16H30 - 21H30	17h - 18h <b>POWER MUSCU</b> <i>Vie active + Athlétique</i> 	17h - 18h <b>DÉV. PHYS.</b> <i>Jeun. 6-11 ans</i> 	17h - 18h <b>MUSCU &amp; CIE</b> <i>Vie active</i> 	17h15 - 18h15 <b>CIRCUIT EXTÉRIEUR</b> <i>Tous les parcours</i>  	16h30 - 17h30 <b>DÉV. A.</b> <i>Jeun. 12-15 ans</i> 	16h30 - 17h30 <b>PERFO. A.</b> <i>Athlétique</i> 	
			18h15 - 19h15 <b>DÉV. A.</b> <i>Jeun. 12-15 ans</i> 	18h15 - 19h15 <b>PERFO. A.</b> <i>Athlétique</i> 	17h30 - 18h30 <b>CARDIO ESCALIERS</b>  	17h30 - 18h30 <b>MUSCU &amp; CIE</b> <i>Vie active</i> 	
		19h30 - 21h <b>KICKBOXING AVANCÉ (AVEC COMBAT)</b> <i>Vie active &amp; Athlétique</i> 	18h30 - 19h20 <b>RÉGÉNÉRATION ACTIVE</b> <i>Vie active + Athlétique</i> 	19h30 - 21h <b>KICKBOXING DÉBUTANT (SANS COMBAT)</b> <i>Vie active</i> 			

**TYPES D'ENTRAÎNEMENT / PARTICULARITÉS**

-  Force / renforcement
-  Kickboxing
-  Cardio / endurance
-  Zone numérique
-  Développement athlétique
-  Plein air
-  Mobilité / récupération

**INTENSITÉ**

-  Léger
-  Modéré
-  Intense

**PARCOURS (abonnements)**

- Jeunesse en mouvement**  
Plaisir de bouger, développer ses bases motrices et la confiance en soi.
- Parcours athlétique**  
Développer son plein potentiel physique, mental et sportif.
- Vie active**  
Santé globale, énergie et capacité à faire ce qu'on aime longtemps.