



Plénitude 2026-2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
RÉVEIL MUSCULAIRE <i>Adulte / Sandrine</i> 09h30-10h30	PILATES <i>Adulte</i> Lidwine 11h00-12h15	GYM BIEN-ÊTRE <i>Adulte dès 55 ans</i> Sandrine 10h30-11h30	YOGA <i>Lycéen - Adulte</i> Nathalie 09h15-10h30	MULTISPORTS <i>Du CP au CE2</i> 17h05-18h05	FLOORWORK <i>Dès le lycée</i> Sarah 09h30-10h30
MOTRICITÉ <i>Maternelle</i> Charlotte 17h45-18h30	ÉVEIL MUSICAL <i>De 3 à 5 ans</i> Laëtitia 17h00-17h45	DANSE INITIATION <i>Du CP au CE1</i> Lisa 14h15-15h15	MODERNE JAZZ DÉBUT TECHNIQUE <i>Du CE2 au CM2</i> Sarah / 17h15-18h15	STREET JAZZ 1 <i>Du CM2 à la 6^{ème}</i> Lola 18h15-19h15	ATELIER ARTISTIQUE <i>Du CP au CM2</i> Emma / 10h-11h
YOGA <i>Lycéen - Adulte</i> Sandrina 18h15-19h30	CHANT ENFANT <i>dès 6 ans</i> Laëtitia 17h45-18h30	THEÂTRE IMPRO <i>Du CE2 à la 5^{ème}</i> Jimmy 15h15-16h30	MODERNE JAZZ ADO 1 <i>Du CM2 à la 6^{ème}</i> Sarah 18h15-19h30	BODY SCULPT <i>Adulte</i> 18h30-19h30	COURS TECHNIQUE * <i>Avancé</i> <i>Lycéen - Adulte</i> Sarah 10h30-12h00
CARDIO RENFO <i>Adulte</i> Charlotte 19h00-20h00	CHORALE GOSPEL POP <i>Lycéen - Adulte</i> Laëtitia 20h00-21h15	DANSE ÉVEIL <i>De la MS à la GS</i> Lisa 15h15-16h00	YOGA <i>Lycéen - Adulte</i> Sandrina 18h15-19h30	STREET JAZZ 2 <i>De la 5^{ème} à la 3^{ème}</i> Lola 19h15-20h15	ATELIER ARTISTIQUE <i>Dès CM2 - Adulte</i> Emma / 11h-12h30
GYM DOUCE <i>Adulte</i> Charlotte 20h00-21h00		MODERNE JAZZ ADO 2 <i>De la 5^{ème} à la 3^{ème}</i> Lisa 16h15-17h45	CONTEMPORAIN <i>Lycéen - Adulte</i> Sarah 19h30-21h00	STREET JAZZ 3 <i>Lycéen - Adulte</i> Lola 20h15-21h15	Le CAPP * Cellule Artistique Premiers Pas <i>Dès le lycée</i> Sarah 12h00-13h30
		DANSE * Création Artistique <i>Dès la 5^{ème}</i> Lisa 17h45-19h00	YOGA <i>Lycéen - Adulte</i> Sandrina 19h45-21h00		* : l'inscription à ces cours est soumise à l'avis du professeur.
		MODERNE JAZZ ADO 3 <i>Lycéen</i> Lisa 19h00-20h30	STREET JAZZ 4 <i>Adulte</i> Sarah 21h00-22h00		
		MODERNE JAZZ ADULTE <i>Tous niveaux</i> Lisa 20h30-22h00			

- SALLES -

SALLE
OMNISPORTS/
GYMNASE

SALLE
FRESCATIS

SALLE
MAJ 1er étage

- CHANT -
LES COURS INDIVIDUELS
Enfant / Ado / Adulte
Mardi 12h00 à 17h45
Mercredi 12h00 à 15h00
Renseignements & inscriptions :
auprès de Laëtitia