

Planning des cours

A Partir du 8 septembre
2025

Mardi (salle communale)

11h30-12h15

**Renforcement
Musculaire**
(45min)

12h15-13h00

STEP cours Cardio
(45min)

13h00-13h45

Pilates
(45min)

17h15-18h00

Zumba Mini
4-7 ans
(45min)

18h00-19h00

Jazzy Moove Kids
7-11ans
(1heure)

19h00-19h45

Pilates
(45min)

19h45-20h30

Zumba Ados / Adultes
à partir de 11ans
(45min)



SÉANCE D'ESSAI
GRATUITE !

INFOS ICI



SCAN ME

Notes

Les cours enfants se calquent au rythme scolaire: pas de cours les jours fériés et pendant les vacances scolaires

Les cours adultes ont lieu toute l'année y compris pendant les vacances scolaires (sauf juillet et août) et sauf les jours fériés

📞 **Contact : Stéphanie – 06 83 74 04 12**

✉️ **Mail : pailletesetbaskets@outlook.fr**

📍 **Val Saint Germain**

Jeudi (salle communale)

20h00-20h45

**Renforcement
Musculaire** sans
impact inspiré de
la méthode
PILATES(45min)

20h45-21h30

STEP
(45min)

21h30-22h30

Yoga Danse
(1heure)

Vendredi (salle du judo)

18h45-19h45

**Jazzy Moove Ados /
Adultes** à partir de
11ans
(1heure)

19h45-20h45

Elgo Heels (cours
avec ou sans talons)
(1heure)