


PLANNING STAGES DES SAMEDIS MATINS - PLANNING 2022 - 2023

SAMEDIS	ACTIVITES	ANIMATEUR
SEPTEMBRE		
17-sept.	10h30 : Zumba 11h30 : Gym Tonic 12h15 : Stretching	STEPHANE
24-sept.	10h30 : Afro Latin Fit 11h30 : Initiation Bachata	HUGUES
OCTOBRE		
1-oct.	10h30 : Zumba 11h30 : Tabata	LATI
8-oct.	à partir de 10h30 : TESTS FORM+	
15-oct.	Gymnase de Gency : 10h30 : STEP 11h30 : Renforcement Musculaire 12h15 : Stretching	STEPHANE
22-oct (<i>vacances scolaires</i>)	10h30 : Afro Latin Fit 11h30 : Initiation Salsa	HUGUES
29-oct (<i>vacances scolaires</i>)	10h30 à 12h00 : Pilates	FRANCOISE
NOVEMBRE		
05-nov (<i>vacances scolaires</i>)	10h30 à 12h30 : Full Dance	STEPHANE
12-nov.	FERME : PONT	
19-nov.	10h30 : Afro Latin Fit 11h30 : Initiation Bachata	HUGUES
26-nov.	10h30 : Zumba 11h30 : Gym Tonic	LATI
DECEMBRE		
3-déc.	10h30 : Afro Latin Fit 11h30 : Initiation Salsa	HUGUES
10-déc.	10h30 : Body Boxing 11h15 : Renforcement Musculaire 12h00 : Stretching	STEPHANE
17-déc (<i>vacances scolaires</i>)	10h30 : Zumba 11h30 : Tabata	LATI
24-déc et 31-déc	PAS COURS	
JANVIER		
7-janv.	10h30 à 12h30 : Full Dance	STEPHANE
14-janv.	10h30 : Afro Latin Fit 11h30 : Initiation Bachata	HUGUES
21-janv.	10h30 : Zumba 11h30 : Gym Tonic	LATI
28-janv.	10h30 à 12h00 : Pilates	FRANCOISE
FEVRIER		

4-févr.	10h30 : Afro Latin Fit 11h30 : Initiation Salsa	HUGUES
11-févr.	10h30 : Zumba 11h30 : Tabata	LATI
18-févr (<i>vacances scolaires</i>)	10h30 à 12h30 : Challenge Bleu/Rouge (2 équipes qui s'affrontent sur du Fitness)	STEPHANE
25-févr (<i>vacances scolaires</i>)	10h30 à 12h00 : Modern Jazz	NATACHA
MARS		
04-mars (<i>vacances scolaires</i>)	10h30 à 12h00 : Modern Jazz	NATACHA
11-mars	10h30 : Zumba 11h30 : Gym Tonic	LATI
18-mars	10h30 : Zumba 11h30 : Zumba Strong 12h00 : Stretching	STEPHANE
25-mars	10h30 : Afro Latin Fit 11h30 : Initiation Bachata	HUGUES
AVRIL		
1-avr.	10h30 : Afro Latin Fit 11h30 : Initiation Salsa	HUGUES
8-avr.	FERME : W-E DE PÂQUES	
15-avr.	10h30 : Zumba 11h30 : Tabata	LATI
22-avr (<i>vacances scolaires</i>)	Gymnase de Gency : 10h30 : STEP 11h30 : Renforcement Musculaire 12h15 : Stretching	STEPHANE
29-avr (<i>vacances scolaires</i>)	10h30 à 12h00 : Modern Jazz	NATACHA
MAI		
06-mai (<i>vacances scolaires</i>)	10h30 : Afro Latin Fit 11h30 : Initiation Bachata	HUGUES
13-mai	10h30 : Zumba 11h30 : Gym Tonic	LATI
20-mai	FERME : PONT DE L'ASCENSION	
27-mai	10h30 : Zumba 11h30 : Gym Tonic 12h15 : Stretching	STEPHANE
JUIN		
3-juin	10h30 : Afro Latin Fit 11h30 : Initiation Salsa	HUGUES
10-juin	10h30 : Zumba 11h30 : Tabata	LATI
17-juin	10h30 à 12h00 : Pilates	FRANCOISE
24-juin	10h30 à 12h30 : Challenge Bleu/Rouge (2 équipes qui s'affrontent sur du Fitness)	STEPHANE
JUILLET		
1-juil.	10h30 : Zumba 11h30 : Gym Tonic	LATI
8-juil.	10h30 : Afro Latin Fit 11h30 : Initiation Bachata	HUGUES
15-juil.	FERME : PONT DU 14 JUILLET	

COURS OUVERTS A TOUS : Tarifs pour les non-adhérents :

- 1h00 : 4€

- 1h30 : 6€

- 2h00 : 8€

**Tous les cours auront lieu à la MJC Village,
sauf ceux des 15 octobre et 22 avril qui se dérouleront au Gymnase de Gency**