

FIT'DANSE ET COMPAGNIE

Planning 2025 - 2026



FITNESS ILLIMITE 180 € / an - accès Musculation

GYM MODEREE adultes 135 € / an - Cours supplémentaire 45 €

Marche Nordique ou **Gateball** 60 € / an - Cours supplémentaire 45 €

DANSE adultes 145 € / an - Cours supplémentaire 45 €

DANSE enfants 110 € / an - Cours supplémentaire 40 €

POLE DANCE adultes 380 € / à partir de janvier (de septembre à décembre : 35 € par cours particulier)

Musculation adultes 80 € / an

Renseignements : fdetc@gmail.com Céline Bussignies 06 29 55 52 81 Elise Thiry 06 86 98 85 66 <https://fdetc21.wixsite.com/fitdanseetcompagnie>

Maison des associations, 2 rue du Colombier

Gymnase Anatole France, 3 rue Anatole France (vers l'école primaire)

Salle Charbonnel, 24 place Général Leclerc (à côté de l'église)

Terrain stabilisé, Parc des Capucins (vers la piscine)

Marche nordique : départ du Collège, 11 rue Jean Zay

BungyPump : départ de la Maison des associations, 2 rue du Colombier

Jours	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Heures									
09h00	9h-10h		9h-11h				9h-10h		
	RENFORCEMENT		MARCHE				RENFORCEMENT		
09h30	Sandrine		NORDIQUE				Elodie		
	M. Asso						M. Asso	9h45-11h45	
10h00	10h-11h				10h15-11h15		10h-11h	GATEBALL 1	10h-12h
	STRETCHING				GYM MODEREE 1		FITBALL		GATEBALL 3
10h30	Sandrine				Elodie		Elodie		+9ans à adultes
	M. Asso		Extérieur		S. Charbonnel		M. Asso		
11h00					11h15-12h15				
					GYM MODEREE 2			Terrain stabilisé	
11h30					Elodie				Terrain stabilisé
					S. Charbonnel				
12h00									
12h30								12h15-13h15	
								PILATES	
13h00								Elodie	
								M. Asso	
13h30									
14h00	14h-15h30								
	BUNGYPUMP								
14h30									
15h00	Elodie				15h-15h55				
	Extérieur				Contemporaine 2				
15h30					7-10 ans/CE1àCM2				
					Caroline/Gymnase				
16h00					16h-16h55	16h-16h55			
					Contemporaine 1	Acro Danse 2			
16h30					3-6 ans/ PS à CP	7-10 ans/CE1àCM2			
					Caroline/Gymnase	Elodie/M. Asso			
17h00					17h-18h	17h-17h55			
					Contemporaine 3	Acro Danse 1			
17h30					11-14ans/ 6° à 3°	4-6 ans/ MS-GS-CP		17h30-18h15	
					Caroline/Gymnase	Elodie/M. Asso		PILATES	
18h00	18h-19h	18h-20h	18h-18h55			18h-19h	18h-19h	Elodie /M. Asso	
	CIRCUIT TRAINING	GATEBALL 2	Country 1		18h15-19h15	STEP	TOTAL ABDOS	18h15-19h15	
18h30	Cheikh	+9ans à adultes	6-14 ans/CP à 3°		Contemporaine 4	Sandrine	STRETCHING	HATHA YOGA	
	Gymnase		Anne/Charbonnel		+15ans et Adultes	M. Asso	Sandrine/M. Asso	Elodie	
19h00	19h-20h		19h-20h	18h45-20h15	Caroline/Gymnase	19h-19h45	19h-19h45	M. Asso	
	RENFORCEMENT		Country 2	POLE DANCE 1		RENFORCEMENT	CARDIO BOXE	19h15-20h	
19h30	Cheikh		+15ans et Adultes			Sandrine/M. Asso	Sandrine/M. Asso	CARDIO TRAINING	
	Gymnase	Terrain stabilisé	Anne/Charbonnel	Thaïs				Elodie /M. Asso	
20h00				M. Asso					
20h30				20h15-21h45					
				POLE DANCE 2					
21h00									
				Thaïs					
21h30				M. Asso					
	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

avec FITNESS, accès Salles Musculation :	9h-11h			18h30-21h30		16h-19h45	9h-11h	12h15-13h15	
	M. Asso			M. Asso		M. Asso	18h-19h45	17h30-20h	
							M. Asso	M. Asso	