

Planning 2025-2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

11H
YOGA DOUX

Angélique

11H
AFRO-LATINO GOLD

Débutants

Justine

Baby CAPOEIRA

Dès 6 mois

Carlos

Cours ponctuel
sur réservation

10H
AFRO-LATINO GOLD
Initiés

Justine

11H
PILATES DOUX

Justine

12H15
YANG YIN YOGA

Angélique

12H15
PILATES

Justine

12H15
PILATES
Rion-des-Landes

*Charlotte
et
Justine*

14H 45'
Afro-Latino Kids
5-7 ans

*Charlotte
et
Justine*

15H
Afro-Latino Kids
8-10 ans

*Charlotte
et
Justine*

16H
Afro-Latino Ados
11-13 ans

Charlotte

17H
CAPOEIRA
Ados

Carlos

18H
CARDIO&STRETCH

Lionel

18H
CLAQUETTES
Intermédiaires

Justine

18H
CLAQUETTES
Débutants

Justine

18H
PILATES INTER

Carlos

18H
PILATES

Carlos

1h15
19h
YOGA KUNDALINI

Jessica

19H
AFROFUSION
Débutants

Justine

19H
CLAQUETTES
Initiés

Justine

19h
**CARDIO
DANCE**
Gymnase de Lingres

Justine

**Asso
Dance with
me**

**Rock et West
Coast Swing**

19h : Rock déb
19h45 : WCS déb
20h30 : Rock inter
21h15 : WCS inter

Infos :
06 64 94 14 29

1h15
20h15
YIN YOGA NIDRA

Angélique

20H15
AFROFUSION
Initiés

Justine

20H15
PILATES

Justine