

Planning 2026- 2027 SUXV : judo, musculation- fitness, Sport santé, séniors, SSsO – Nutrimouv

Nouveaux Créneaux Sport Santé
Formule jeune 9 - 14 ans Fit Kids : 1 cours par semaine
Formule Sport Santé et bien-être : 2 cours par semaine
Formule Musculation fitness: illimitée

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN	Muscu Santé + SSsO 8h45 - 10h15	Muscu SSsO uniquement 8h45 - 10h15		Muscu Santé 9h - 10h		Musculation 9h - 12h30	Pilates 9h30 - 10h15
		Muscu-Santé 10h30 - 11h30				Renfo 9h - 9h45 Cardio 10h - 10h45 Renfo 11h30 - 12h30	Musculation 10h15 - 12h30
							Cardio - Renfo 10h45 - 11h45
12h - 14h	Musculation 12h - 14h	Pilates Sport Santé + SSsO 12h15 - 13h30	Pilates Sport Santé 12h30 - 13h30 Salle de danse	Muscu Santé 12h30 - 13h30	Gym Douce Sport Santé + SSsO 12h15 - 13h45 Salle de danse		
	Gym Douce, Sport Santé 12h15 - 13h15 EM Ste Madeleine		Musculation + Judokas du SUC 12h30 - 13h45		Musculation + Judokas du SUC 12h30 - 13h45		
APRES-MIDI			Fit Kids 9-11 ans 13h45 - 14h45			Taïso Sport Santé + SSsO 13h - 14h40 Dojo	
			Fit Kids 12-14 ans 14h45 - 15h45			Muscu Santé + SSsO 13h - 14h40	
SOIR	Fitness 18h - 19h Salle de danse	Fitness 18h - 19h Salle de danse	Fitness 18h - 19h Salle de danse	Fitness 19h30 - 20h30 Dojo	Gym Douce Sport Santé 17h - 18h Salle de danse		
	Musculation 19h - 21h	Musculation 18h - 21h	Musculation 18h - 21h		Pilates Sport Santé 19h30 - 20h30 EE Ste Madeleine		
	Pilates Sport Santé 18h - 19h Salle de muscu				Fitness 18h - 19h Salle de danse		
	Taïso Défense Sport Santé 19h30 - 21h Dojo				Musculation 18h - 21h		