

**CENTRE ANIMANICE CAUCADE**  
**PLANNING SAISON 2025-2026**

**ARTS ET LANGUES VIVANTES**



**Cours d'anglais**

- Lundi 9h30-11h Adultes avancés
- Lundi 11h -12h30 Adultes intermédiaires



**Théâtre**

- Lundi 12h-13h30
- Lundi 17h-18h30 7-13 ans
- Lundi 18h30-20h Ados



**Chant collectif**

- Mercredi 18h-19h 8-17 ans
- Mercredi 19h-20h Adultes



### Dessin peinture

- Mercredi 10h-12h30 Adultes
- Mercredi 16h-18h 7-12 ans



### Atelier création

- Mercredi 14h-16h 7-12 ans



### Mosaïques

- Mardi 10h00-12h00 Adultes
- Mercredi 16h00-18h00 7-12 ans

## DANSE



### Danse éveil

- Mercredi 10h30-11h30 4-5 ans



### Danse classique

- Lundi 17h-18h Niveau 4-6 ans
- Lundi 18h-19h 7-10 ans
- Lundi 19h-20h30 Adultes



### Danse Jazz

- Mardi 17h30-18h30 Jazz Ados
- Mardi 18h30-19h30 Adultes
- Mardi 19h30-20h30 Adultes Avancés
- Mercredi 9h30-10h30 / 5-6 ans
- Mercredi 10h30-11h30 Éveil 4-5 ans
- Mercredi 14h-15h / 11-13 ans inter 2
- Mercredi 15h-16h / 9-10 ans inter 1
- Mercredi 16h-17h / 7-8 ans init 2
- Vendredi 17h30-18h30 Ados
- Vendredi 18h30-19h30 Adultes
- Vendredi 19h30-20h30 Avancés
- Samedi 9h30-10h30 / 6-7 ans init 2
- Samedi 10h30-11h30 / 8-9 ans inter 1
- Samedi 11h30-12h30 / 10-11 ans inter 2
- Samedi 12h30-13h30 11-13 ans inter 2



### **Danse salsa**

- Mercredi 18h-19h Adultes Débutants / Intermédiaires
- Mercredi 19h-20h Adultes Confirmés



### **Moov'dance (Zumba)**

*À partir de 16 ans*

- Mardi 11h-12h
- Jeudi 18h30-19h30
- Samedi 11h-12h

## **SPORTS & BIEN-ETRE**



### **Aikido / Self-défense**

- Lundi 17h30-18h30 7-13 ans
- Lundi 18h30-20h Ados/Adultes
- Jeudi 17h30-18h30 7-13 ans
- Jeudi 18h30-20h Ados/Adultes



## Judo

*Association Olympic Judo Nice*

- Mercredi 14h-15h 6-12 ans
- Mercredi 15h-16h 3-5 ans



## Karaté

- Vendredi 18h-19h 5-9 ans
- Vendredi 19h-20h 10-15 ans



## Baby gym **NOUVEAU**

- Mercredi 10h-11h 3-4 ans
- Mercredi 11h-12h 4-5 ans



### **Body Sculpt**

*À partir de 16 ans*

- Lundi 9h-10h | 17h-18h
- Mardi 9h-10h | 17h-18h
- Mercredi 9h-10h
- Jeudi 9h-10h | 17h-18h
- Vendredi 9h-10h | 17h-18h
- Samedi 9h-10h



### **Body Training + F.A.C**

*À partir de 16 ans*

- Salle Danse 1
  - Lundi 18h-19h FAC (fessiers-abdos-cuisses)
  - Mardi 19h-20h (cross training)
- Salle cardio musculation (Circuit training)
  - Lundi, mardi, mercredi : 10h-11h
  - Jeudi : 10h-11h30
  - Vendredi et samedi : 10h-11h
  - Lundi : 18h-19h30
  - Mercredi : 18h-19h30
  - Jeudi : 18h-19h



### **Bike training**

- Mardi 18h-19h
- Jeudi 19h-20h



### **Cardio musculation (Circuit training)**

*À partir de 16 ans*

Entraînements libres :

- Lundi 9h-11h et 17h-19h30
- Mardi 9h-11h et 18h-20h
- Mercredi et jeudi 9h-11h et 17h-20h
- Vendredi et samedi : 9h-11h

Circuits training :

- Lundi 10h-11h et 18h-19h30
- Mardi 10h-11h
- Mercredi 10h-11h et 18h-19h
- Jeudi 10h-11h30 et 18h-19h
- Vendredi 10h-11h
- Samedi 10h-11h



### **Gym dos**

*À partir de 16 ans*

- Mardi 11h-12h
- Vendredi 11h-12h



### **Stretch'N'ton**

*À partir de 16 ans*

- Lundi 10h-11h (Salle Danse 1)
- Mardi 10h-11h
- Jeudi 11h-12h
- Vendredi 18h-19h



### **Stretching**

*À partir de 16 ans*

- Lundi 19h-20h
- Mercredi 11h-12h
- Jeudi 19h-20h
- Vendredi 10h-11h
- Samedi 10h-11h



## Pilates

*À partir de 16 ans*

- Lundi 11h-12h (Salle Danse 1)
- Mardi 18h-19h
- Mercredi 9h-10h (salle Dojo)
- Jeudi 10h-11h
- Vendredi 19h-20h



## Yoga

*À partir de 16 ans*

- Mardi 18h-19h Débutants
- Mardi 19h-20h Expérimentés
- Jeudi 9h-10h
- Jeudi 10h-11h



## Sophrologie **NOUVEAU**

*À partir de 16 ans*

- Vendredi 18h-19h
- Vendredi 19h-20h