

CENTRE ANIMANICE NOTRE DAME PLANNING SAISON 2025-2026

ARTS ET LANGUES VIVANTES



Théâtre

- Mardi 14h00-16h00 16 ans et +
- Mercredi 14h00-16h00 8-12 ans



Peinture multi techniques

À partir de 16 ans

- Lundi 14h00-16h30
- Jeudi 14h00-16h30



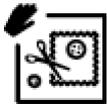
Arts créatifs

- Jeudi 17h00-18h30 8-12 ans



Peinture inclusive

- Mercredi 17h00-19h00, 13 ans et +



Atelier Calligraphie latine

- Mercredi 10h00-12h00, 8 ans et +



Arts de la broderie

À partir de 16 ans

- Vendredi 14h00-16h00

DANSE



Danse Classique

- Mercredi 14h00-15h00 4-5 ans
- Mercredi 15h00-16h00 8-10 ans
- Mercredi 16h00-17h00 6-8 ans



Danse Jazz

- Mercredi 14h00-15h00 7-9 ans
- Mercredi 15h00-16h00 4-6 ans (Danse éveil jazz)
- Mercredi 16h00-17h00 10-11 ans
- Mercredi 17h00-18h00 12-14 ans
- Samedi 10h00-11h00 4-6 ans (Danse éveil jazz)
- Samedi 11h00-12h00 Adultes
- Samedi 12h00-13h00 Adultes avancés



Handi Danse

- Lundi 17h00-18h00 Adultes

SPORTS ET BIEN-ÊTRE



Fessiers Abdos Cuisses (FAC)

À partir de 16 ans

- Jeudi 17h00-18h00
- Vendredi 16h00-17h00



Body Sculpt

À partir de 16 ans

- Lundi 9h00-10h00, 12h30-13h30 et 17h00-18h00
- Mardi 9h00-10h00, 12h30-13h30 et 17h00-18h00
- Mercredi 9h00-10h00
- Jeudi 10h00-11h00, 12h30-13h30 et 18h00 -19h00
- Vendredi 9h00-10h00 et 17h00-18h00
- Samedi 9h00-10h00



Stretch'n Ton

À partir de 16 ans

- Lundi 10h00-11h00
- Mercredi 10h00-11h00
- Jeudi 11h00-12h00



Pilates

À partir de 16 ans

- Lundi 15h30-16h30 et 18h00-19h00
- Mardi 15h30-16h30
- Jeudi 9h00-10h00, 10h00-11h00 et 19h00-20h00
- Vendredi 10h00-11h00



Cardio

À partir de 18 ans

- Lundi 9h00-12h30 et 15h30-19h00
 - Mardi 9h00-12h30 et 15h30-19h00
 - Mercredi 10h00-13h30 et 16h30-19h00
 - Jeudi 9h00-12h30 et 17h00-19h00
 - Vendredi 9h00-11h00 et 16h00-19h00
-



Cardio fit

À partir de 16 ans

- Vendredi 17h00-18h00



Stretching

À partir de 16 ans

- Lundi 19h00-20h00
- Mardi 10h00-11h00, 11h00-12h00 et 19h00-20h00
- Mercredi 12h30-13h30 et 18h00-19h00
- Jeudi-18h00-19h00
- Vendredi 10h00-11h00, 11h00-12h00 et 19h00-20h00



Zumba

À partir de 16 ans

- Mardi 18h00-19h00
- Mercredi 19h00-20h00
- Vendredi 12h30-13h30



Power Gym

À partir de 16 ans

- Mercredi 18h00-19h00



Body Gainage

À partir de 16 ans

- Lundi 10h00-11h00 et 17h00-18h00
- Mardi 10h00-11h00 et 17h00-18h00
- Mercredi 10h00-11h00
- Vendredi 18h00-19h00
- Samedi 10h00- 11h00



Body Balance

À partir de 16 ans

- Mercredi 11h00-12h00 et 17h00-18h00



Gym Dos

À partir de 16 ans

- Lundi 9h00-10h00 et 18h00-19h00
- Mardi 9h00-10h00, 11h00-12h00 et 18h00-19h00
- Mercredi 11h00-12h00
- Vendredi 9h00-10h00 et 18h00-19h00



Yoga

À partir de 16 ans

- Lundi 9h00-10h00 et 10h00-11h00
- Mardi 18h00-19h00 et 19h00-20h00
- Mercredi 9h00-10h00 et 10h00-11h00
- Vendredi 18h00-19h00 et 19h00-20h00
- Samedi 10h00-11h00 et 11h00-12h00



Yoga enfants

- Vendredi 17h00-18h00



Sophrologie

À partir de 16 ans

- Lundi 15h30-17h00
- Jeudi 15h00-16h00
- Jeudi 16h00-17h30



Karaté

- Mercredi 13h30-14h30 5-7 ans
- Mercredi 14h30-15h30 8-11 ans
- Mercredi 15h30-16h30 12- 14 ans



Aikido / Self-défense

- Mardi 17h00-18h00 8-12 ans

MUSIQUE



Atelier chant collectif

- Mardi 18h30-20h00 16 ans et plus



Cours de chant

À partir de 16 ans

- Lundi 18h00-19h00, Débutants / intermédiaires
- Lundi 19h00-20h00, Avancés



Guitare cours collectif

À partir de 8 ans

- Lundi 17h00-18h00 et 18h00-19h00
- Vendredi 17h00-18h00 et 18h00-19h00

Eveil musical

- Mercredi 10h00-11h00, 6-8 ans
- Mercredi 11h00-12h00, 9-12 ans