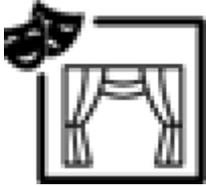


## CENTRE ANIMANICE NOTRE DAME PLANNING SAISON 2025-2026

### ARTS ET LANGUES VIVANTES



#### **Théâtre**

- Mardi 14h00-16h00 16 ans et +
- Mercredi 14h00-16h00 8-12 ans
- Jeudi 18h00-20h00 16 ans et +



#### **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



### Danse urbaine **NOUVEAU**

- Mardi 17h00-18h00 8-11 ans
- Mardi 18h00-19h00 12-15 ans

## 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 10h00-11h00



## Pilates

*À partir de 16 ans*

- Lundi 15h30-16h30 et 18h00-19h00
- Mardi 15h30-16h30
- Mercredi 11h00-12h00
- 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
- Jeudi 17h00-18h00
- 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 19h00-20h00, Avancés



### Guitare cours collectif

*À partir de 8 ans*

- Lundi 17h00-19h00
- Vendredi 17h00-19h00

### Eveil musical **NOUVEAU**

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