

Planning Saison 2026-2027

Lundi Mardi Jeudi

Justine

Hélène

Armande

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET
1 RM avec chaise/ Bandes Elastiques	1 LIA Chorégraphie	2 Circuit training	1 Circuit training	4 Cardio-hit	1 Cardio boxe	1 Cardio Hit	1 Brûle graisse	3 Step	1 RM Bâton + élastiques	1 POT de fin de saison
3	5 Pilates	3 RM Ballon Paille/Bandes lestées	3 Renfo Step	5 STEP	2 Cardio/ RM Step Latino Dance	2 Circuit training	5 Step	4 Cardio/ RM Step Latino Dance	3 Yogalates Bâton	
7 Renfo	6 STEP	5 Aéro Boxe	7 Cardio boxe	7 Brûle graisse	4 Renfo Haltères	4 Renfo Step	6 HIIT ou Tabata	6 ASCENSION	7 Step	
8 RM avec chaise/ Bandes Elastiques	8 Aéro boxe	9 Step	8 Fit Stick	11 Pilates	8 FIT STICKS carnaval	8 Circuit training en violet *	8 Renfo Bande élastique	10 Circuit training	8 RM Haltère/ anneau de Pilate	
10 Brûle graisses	12 Cardio Hit	10 Combat Fit	10 LIA Chorégraphie	12 RM Haltère/ anneau de Pilate	9 Combat fit	9 Fit Stick	12 Cardio boxe	11 RM avec chaise/ Bandes Elastiques	10 LIA Latino	
14 Circuit training	13 RM avec haltère/ anneau pilate	12 Pilates Ballon/Anneau élastique	14 Circuit training de Noël	14 Cardio Step	11 Pilates Ballon/Anneau élastique	11 Yogalates Bâton	13 RM Ballon Paille/Bandes Lestées	13 LIA Chorégraphie	14 Cardio Hit	
15 Fit Stick	15 Brûle graisses	16 FIT STICKS (Porte ouverte asso)	15 RM Bâton + élastiques	18 Step	15 Step	15 LIA	15 LIA Latino	17 PENTECÔTE	15 Step	
17 Renfo Step	19-20-22 	17 Cardio/ RM Step Latino Dance	17 Move Dance	19 HIIT ou Tabata	16 RM avec chaise/ Bandes Elastiques	16 RM Bâton + élastiques	19-20-22 	18 Circuit training	17 Pilates	
21 Assemblée générale		19 Cardio Step	21-22-24	21 Line Dance	18 LIA Chorégraphie	18 Cardio Step		20 Aéro Boxe	21 Cardio boxe	
22 Circuit training	VACANCES	23 Cardio Hit		25 Circuit training	22- 23- 25 	22 Pilates	VACANCES	24 Renfo	22 HIIT ou Tabata	
24 Yogalates Bâton	26 cardio boxe	24 RM avec chaise/ Bandes Elastiques	VACANCES	26 RM Ballon Paille/Bande s Lestées		23 STEP	26 Pilates	25 Fit Stick	24 Step	
28 Step / Abdos	27 HIIT ou Tabata	26 Brûle graisse	28-29-31 	28 Yogalates Bâton	VACANCES	25 Aéro Boxe	27 Combat Fit	27 Cardio Step	28 Mixte fin année	
29 RM Bâton + élastiques	29 LIA Latino	30 Step	VACANCES			29 Pâques	29 Renfo Haltères	31 Cardio Boxe	29 RM Ballon Paille/Bandes Lestées	
						30 RM Haltère/ anneau de Pilate				

* (8 mars) pour la journée internationale des droits des femmes