



# PLANNING DES ACTIVITÉS

## SAISON 2025-2026



# PLANNING DES ACTIVITÉS - SAISON 2025-2026

## Salle ZAINABA SAID ANZUM PULSE

<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	7:00 9:30
<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	11:30 14:00
<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	16:30 19:00

<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	7:00 9:30
<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	11:30 14:00
<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	16:30 19:00

<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	7:00 9:30
<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	11:30 14:00
<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	16:30 19:00

<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	7:00 9:30
<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	11:30 14:00
<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	16:30 19:00

<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	7:00 9:30
<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	11:30 14:00
<b>SALLE DE SPORT</b>	MEF*	16:30 19:00

## Salle REBECCA CHEPTEGEI JUMP

<b>CROSS TRAINING</b>	MEF*	12:00 12:55
<b>BOXING CARDIO</b>	S&B*	13:00 13:55

<b>BOXE FRANÇAISE</b>	S&B*	12:00 12:55
<b>CROSS TRAINING</b>	MEF*	13:00 13:55
<b>STEPS</b>		17:00 18:00
<b>CROSS FIT - niv. intermédiaire</b>	MEF*	18:00 19:00

<b>BODY TRAINING</b>	MEF*	17:00 18:00
----------------------	------	----------------

<b>SOPHROLOGIE</b>		13:00 13:55
<b>ZUMBA</b>		18:30 19:30

<b>SAVATE BOXE FRANÇAISE BOXING BAG</b>	S&B*	12:00 12:55
<b>SAVATE BOXE FRANÇAISE BOXING BAG</b>	S&B*	13:00 13:55

## Salle SAINIMILI NAIVALU JUMP

<b>PILATES</b>	GPS*	12:00 12:55
<b>STRETCHING</b>	GPS*	13:00 13:55
<b>YOGA</b>		17:30 18:30

<b>FITNESS</b>	GPS*	12:15 13:00
<b>PILATES</b>	GPS*	13:00 13:55
<b>ZUMBA</b>		17:30 18:30

<b>YOGA</b>		12:00 12:55
-------------	--	----------------

<b>DANSE ORIENTALE</b>		12:00 12:55
<b>PILATES</b>	GPS*	13:00 13:55
<b>DANSE CHORÉGRAPHIQUE CONTEMPORAINE</b>		17:30 18:30

<b>STRETCHING</b>	GPS*	12:00 12:55
<b>PILATES</b>	GPS*	13:00 13:55

## Salle MARIE MARVINGT JUMP

<b>DANSE CHORÉGRAPHIQUE CONTEMPORAINE</b>		12:00 12:55
<b>DANCEHALL</b>		13:00 13:55

<b>SALSA - niv. débutant</b>		12:00 12:55
<b>SALSA - niv. intermédiaire</b>		13:00 13:55

<b>FLAMENCO</b>		12:00 12:55
<b>THÉÂTRE D'IMPRO</b>		12:55 13:55
<b>FLAMENCO</b>		17:00 18:00

<b>CLAQUETTES AMÉRICAINES</b>		12:00 12:55
<b>CLAQUETTES AMÉRICAINES</b>		13:00 13:55
<b>SOPHROLOGIE</b>		17:30 18:30

## EXTÉRIEUR

<b>BADMINTON JEUX LIBRE</b>		12:00 13:30
<b>AQUABIKE / AQUAGYM</b>		12:00 14:00
<b>AQUABIKE / AQUAGYM</b>		SÉANCE DU SOIR

<b>COURSE À PIED</b>		12:15 13:00
<b>AQUABIKE / AQUAGYM</b>		12:00 14:00
<b>TENNIS JEUX LIBRES</b>		18:30 20:00
<b>AQUABIKE / AQUAGYM</b>		SÉANCE DU SOIR

<b>PLONGÉE</b>		20:00 22:00
<b>AQUABIKE / AQUAGYM</b>		SÉANCE DU SOIR

<b>COURSE À PIED</b>		12:15 13:00
<b>TENNIS JEUX LIBRES</b>		12:00 13:00
<b>AQUABIKE / AQUAGYM</b>		12:00 14:00
<b>AQUABIKE / AQUAGYM</b>		SÉANCE DU SOIR

<b>BADMINTON (encadré ou libre)</b>		12:00 13:30
<b>AQUAGYM</b>		12:00 14:00

\* **GPS** : Section **Gymnastique Pilates et Stretching**  
 \* **MEF** : Section **Fitness Mise En Forme** cours collectifs MEF + accès libre à la salle de sport  
 \* **S&B** : Section **Savate et Boxe**

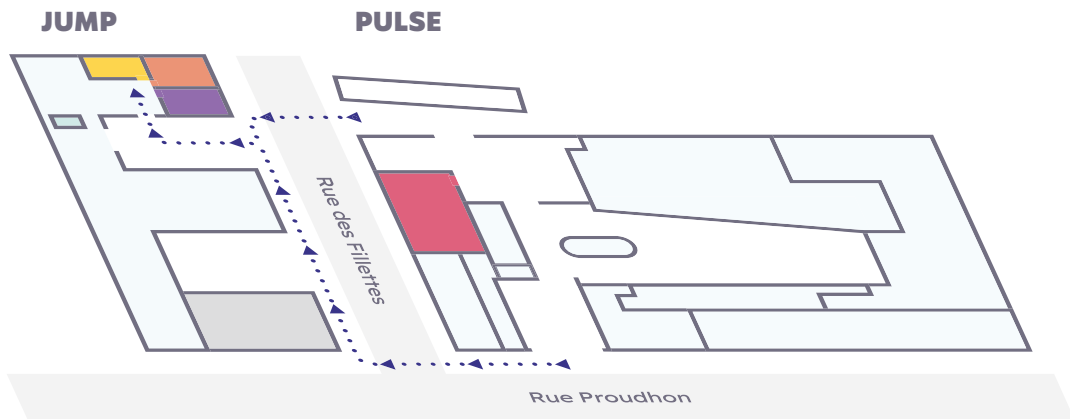
## SAMEDI

<b>AQUAGYM</b>		12:00 14:00
----------------	--	----------------

## DIMANCHE

<b>AQUABIKE / AQUAGYM</b>		12:00 14:00
<b>COURSE À PIED / TRAILS</b>		-

## NOUS TROUVER :



Salle **MARIE MARVINGT**



Salle **REBECCA CHEPTEGEI**



Salle **SANIMILI NAIVALU**



Salle **ZAINABA SAID ANZUM**

## NOUS CONTACTER :

[presidence@apsad93.fr](mailto:presidence@apsad93.fr)

01.43.93.10.23

## VOUS INSCRIRE :

[apsad93.fr](https://apsad93.fr)

