FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

PLANNING
DE VOTRE CLUB
2026-2027

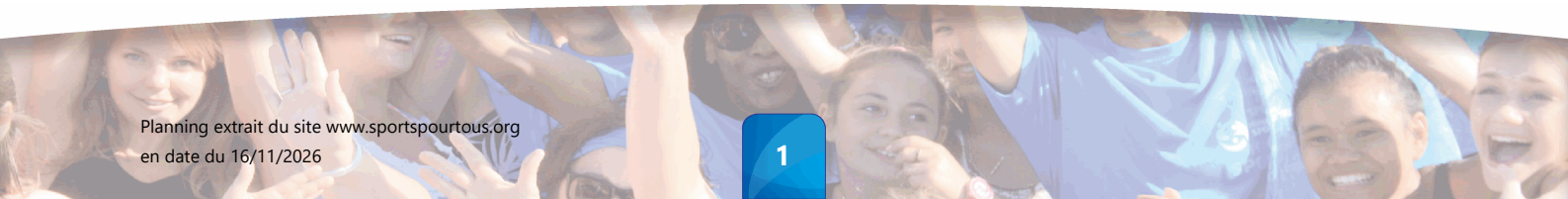
L ART ARABESQUE
LA MAIRIE
AVENUE DE ST PONS
11120 MARCORIGNAN

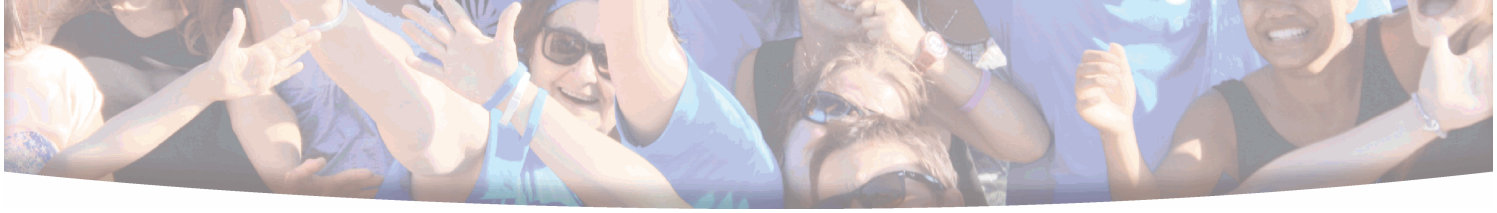
Retrouvez les adresses des lieux de pratique en fin de document

lundi

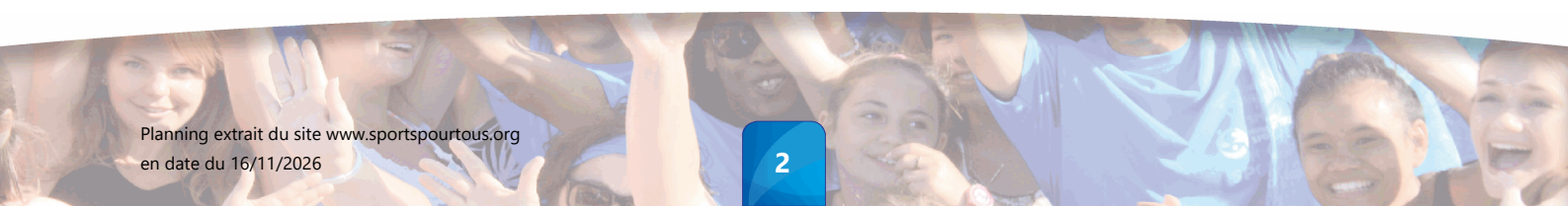
GYM DOUCE	10:00 - 11:00	Femmes enceintes Séniors Adultes	Débutant Confirmé	FOYER
CUISSE ABDO FESSIER	18:00 - 19:00	Adolescents Adultes	Débutant Confirmé Expert	FOYER
PILATES	19:00 - 20:00	Femmes enceintes Adolescents Séniors Adultes	Débutant	FOYER
ZUMBA	20:00 - 21:00	Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé	FOYER

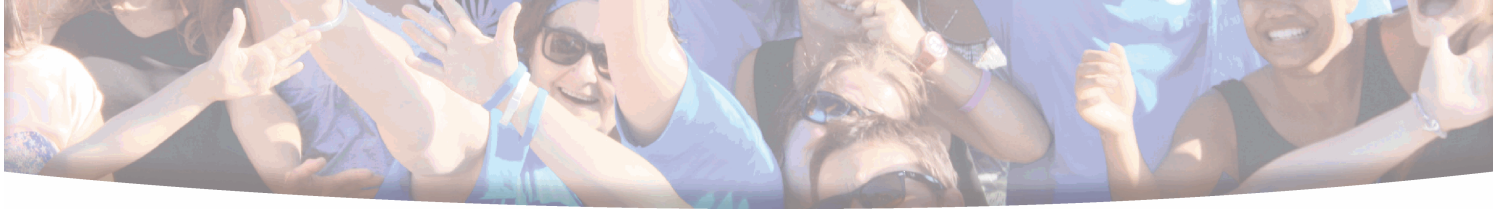
mardi





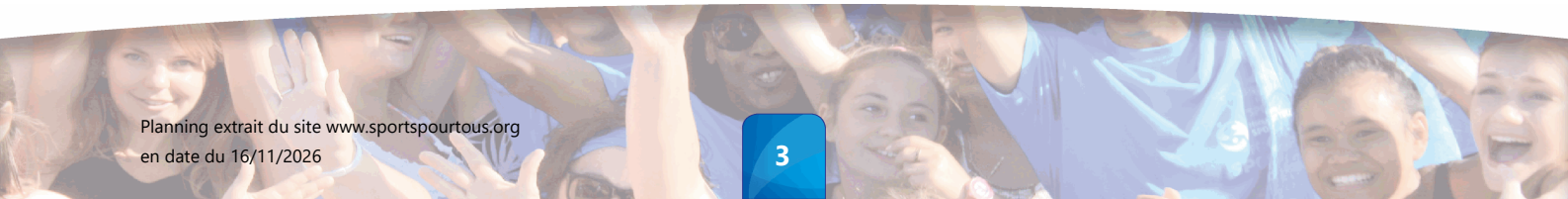
GYM SUR CHAISE	10:00 - 11:00	Femmes enceintes Séniors Adultes Personnes handicapées	Débutant Confirmé Expert	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
PILATES	11:00 - 12:00	Adultes Séniors Femmes enceintes	Débutant	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
PILATES	17:15 - 18:00	Femmes enceintes Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE POLYVALENTE
DANSE ADO - ADULTE	17:50 - 19:00	Adultes Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
STEP	18:00 - 18:45	Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE POLYVALENTE
RENFO MUSCU PILATES	18:10 - 18:55	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE CAPELLO
ZUMBA	18:45 - 19:30	Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE POLYVALENTE
FITNESS	19:00 - 20:00	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE CAPELLO
CAF	19:30 - 20:15	Séniors Adolescents Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE POLYVALENTE
SALSATION	20:15 - 21:00	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE POLYVALENTE

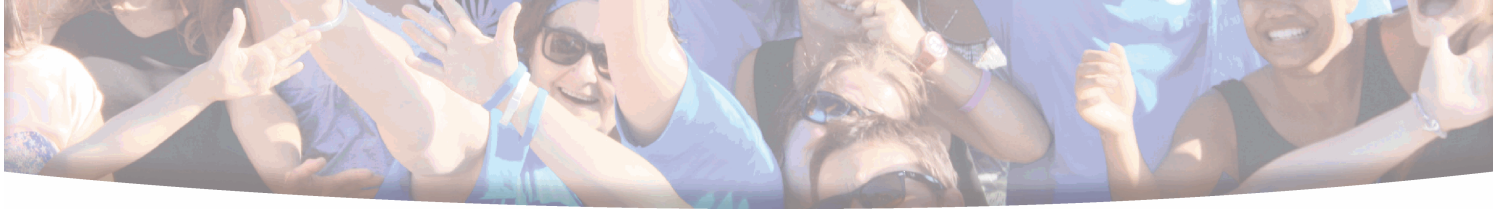




mercredi

GYM DOUCE	10:00 - 11:00	Femmes enceintes Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE POLYVALENTE
LATINO FIT DANCE	16:45 - 17:45	Adolescents Enfants	Débutant Confirmé Expert	FOYER
DANSE 4-6 ANS	17:15 - 18:00	Enfants	Débutant Confirmé Expert	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
CROSS TRAINING	18:00 - 19:00	Adolescents Adultes	Débutant Confirmé Expert	FOYER
DANSE 7 - 11 ANS	18:00 - 19:00	Enfants	Débutant Confirmé	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
ZUM'BALL / AEROBIC	19:00 - 19:45	Adultes Adolescents	Débutant Confirmé Expert	FOYER
DANSE ADO	19:00 - 20:15	Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
YOGA	19:45 - 20:45	Adultes Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	FOYER
DANSE ADULTE	20:15 - 21:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE FRANCOIS MITTERRAND



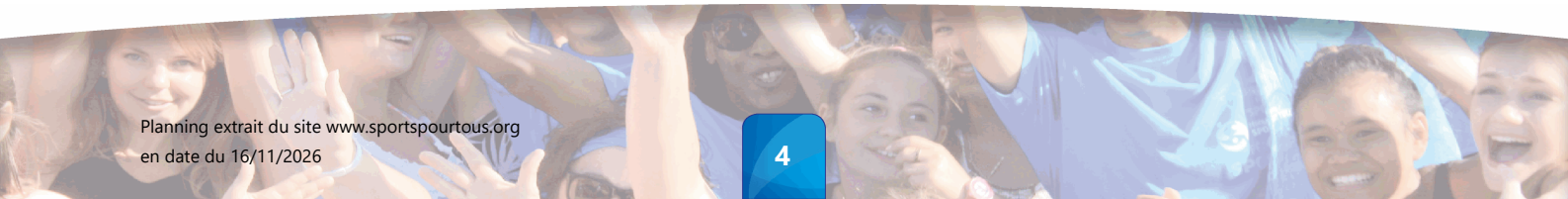


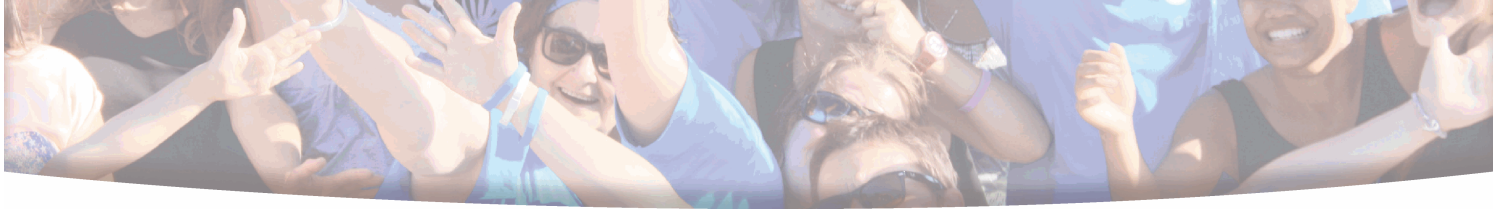
jeudi

CUMBIA	09:30 - 10:30	Adultes Familles Séniors Femmes enceintes	Débutant	SALLE POLYVALENTE
YOGA	10:00 - 11:00	Adultes Séniors Femmes enceintes Personnes handicapées	Débutant Confirmé Expert	FOYER
QI GONG	11:15 - 12:15	Adultes Séniors Femmes enceintes Personnes handicapées	Débutant Confirmé Expert	FOYER
CARDIO BOXE / STEP	18:00 - 19:00	Adolescents Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
RENFO MUSCULAIRE	19:00 - 19:45	Adolescents Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
TRAMPOLINE / BIKING	19:45 - 20:45	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE FRANCOIS MITTERRAND

vendredi

STRETCHING GYM DU DOS	09:30 - 10:30	Adultes Séniors	Débutant	SALLE CAPELLO





samedi

ATELIER CHORE 1	10:00 - 11:30	Enfants Adultes Familles Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE FRANCOIS MITTERRAND
ATELIER CHORE NIVEAU 2	11:30 - 13:00	Adultes Adolescents Femmes enceintes	Confirmé Expert	SALLE FRANCOIS MITTERRAND

Lieux & contacts

Siège

L ART ARABESQUE
LA MAIRIE
AVENUE DE ST PONS
11120 MARCORIGNAN
T 0685171454
asso.lartabesque@gmail.com

Lieux de pratique

FOYER
20 AV. DE MARCORIGNAN
11200 NÉVIAN

MJC
11120 MARCORIGNAN

SALLE CAPELLO
CHEMIN DES COMBES
34700 LE BOSC

SALLE FRANCOIS MITTERRAND
2 RUE DE LA BRASSERIE
11120 MARCORIGNAN

SALLE POLYVALENTE
11120 ST NAZAIRE D AUDE

