FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

PLANNING
DE VOTRE CLUB
2025-2026

M & VOUS
7 RUE PHILIPPE LE HARDI
21000 DIJON

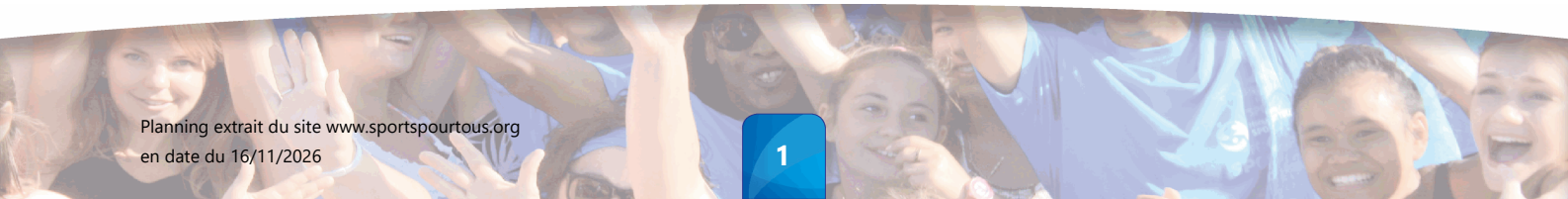
M & VOUS

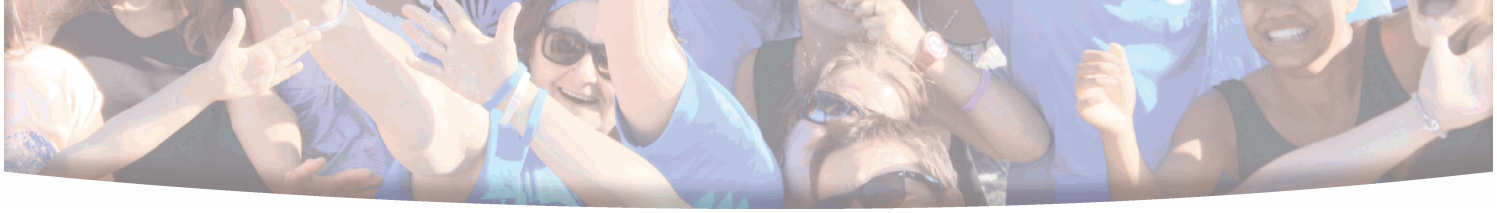
Retrouvez les adresses des lieux de pratique en fin de document

lundi

Streching	16:15 - 17:15	Femmes enceintes Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	ESPACE OLIANA
FullBody	17:15 - 18:15	Adultes Séniors Adolescents Familles	Débutant Confirmé Expert	ESPACE OLIANA

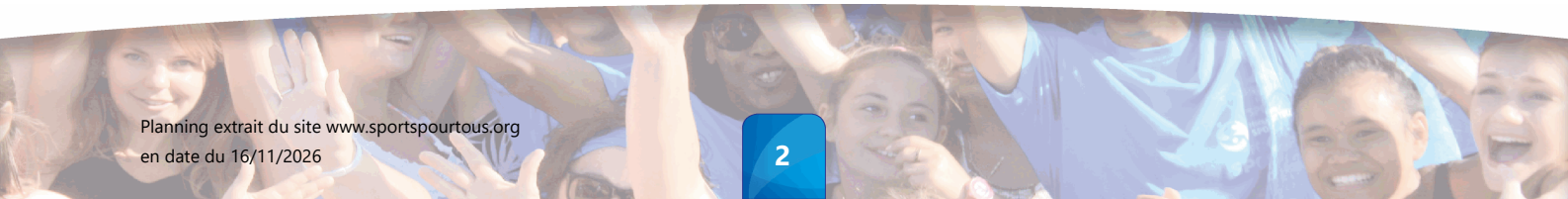
mardi

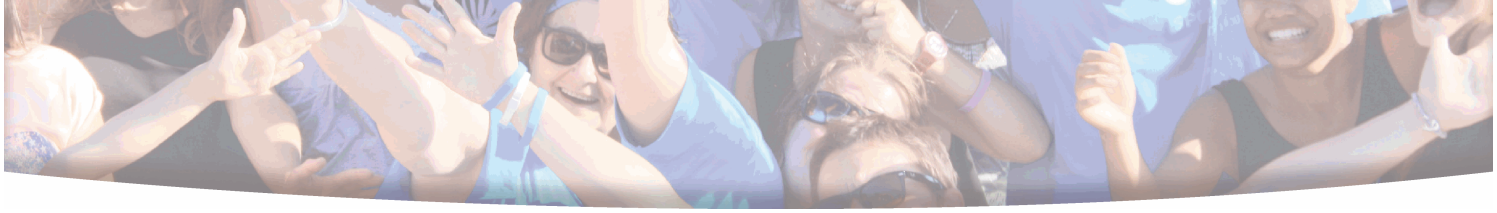




Pilates	15:30 - 16:30	Adultes Familles Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	ESPACE OLIANA
Pilates	16:30 - 17:30	Adultes Familles Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	ESPACE OLIANA
Stretching	16:30 - 17:30	Adultes Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	CABINET DE KINÉSITHÉRAPIE
Pilates	17:30 - 18:30	Adultes Familles Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	ESPACE OLIANA
Pilates	18:30 - 19:30	Femmes enceintes Familles Séniors Adolescents Adultes	Débutant Confirmé Expert	ESPACE OLIANA

mercredi				



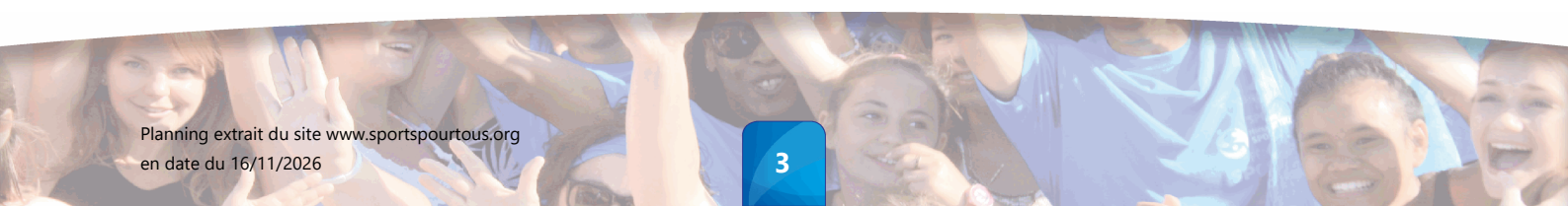


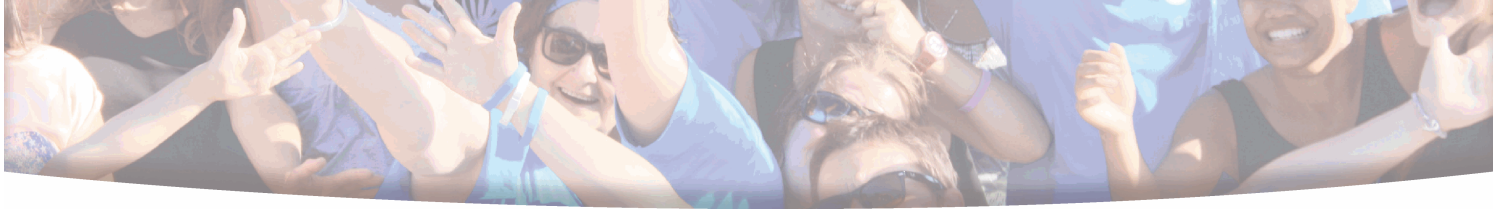
FullBody	07:00 - 08:00	Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	ESPACE OLIANA
Zumba	10:30 - 11:30	Adultes Familles Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	ESPACE OLIANA

jeudi

Stretching	07:00 - 08:00	Adultes Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	CABINET DE KINÉSITHÉRAPIE
Stretching	08:15 - 09:15	Adultes Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	CABINET DE KINÉSITHÉRAPIE
Stretching	10:30 - 11:30	Familles Femmes enceintes Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE POLYVALENTE
Stretching	15:30 - 16:30	Adolescents Femmes enceintes Familles Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	ESPACE OLIANA

vendredi

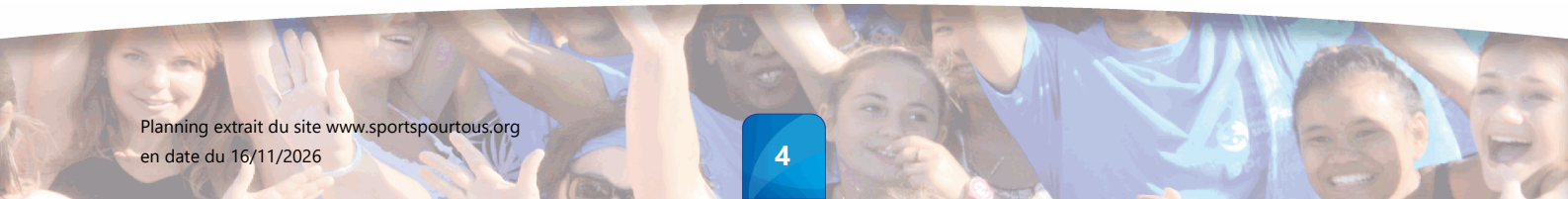


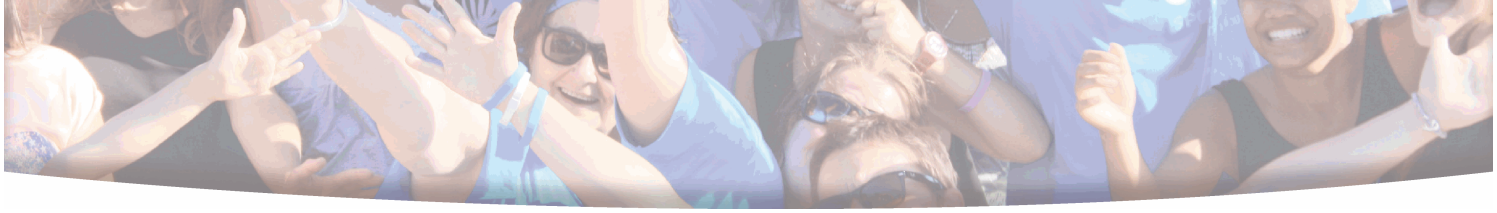


Stretching	10:45 - 11:45	Adultes Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé Expert	CABINET DE KINÉSITHÉRAPIE
Zumba	18:15 - 19:15	Adultes Familles Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	ESPACE OLIANA

samedi

Free Fit	08:00 - 09:00	Adultes Séniors Adolescents Familles	Débutant Confirmé Expert	ESPACE OLIANA
Marche nordique	08:00 - 10:00	Adultes Familles Séniors Adolescents Femmes enceintes	Débutant Confirmé	AGGLOMÉRATION DU GRAND DIJON





Lieux & contacts

Siège

M & VOUS
7 RUE PHILIPPE LE HARDI
21000 DIJON
T 0616253363
m.vous@hotmail.com

Lieux de pratique

AGGLOMÉRATION DU GRAND DIJON
21000 DIJON

CABINET DE KINÉSITHÉRAPIE
36 RUE DE LA PRÉFECTURE
21000 DIJON

ESPACE OLIANA
2 BOULEVARD DE YOUGOSLAVIE
21000 DIJON

LES MARMUZOTS
RUE DES MARMUZOTS
21000 DIJON

SALLE POLYVALENTE
ROUTE DE DOMOIS
21160 PERRIGNY LES DIJON

