

## HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS SAISON 2025/2026

Du 15 septembre 2025 au 05 juin 2026 hors vacances scolaires et jours fériés (lundi de pentecôte maintenu)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Entretiens Secretariat	9h Taïso	8h30 Taïso	8h45 Taïso	Entretiens ou entraînements individuels Sur RDV
	Entretiens sur RDV	10h15 Yoga/relaxation	10h15 Taïso	
15h Taïso	14h15 Marche nordique	Entretiens ou entraînements individuels Sur RDV	Entretiens ou entraînements individuels Sur RDV	Entretiens ou entraînements individuels Sur RDV
16h45 Taïso	Entretiens ou entraînements individuels Sur RDV		16h Taïso	
19h YOGA/relaxation		18h30 taïso	18h30 Taïso	

Toute séance ou l'effectif ne dépassera pas 10 inscrits ne pourra être maintenue.

**Durée des entraînements** : 1h à 1h15, 45 min pour un entraînement individuel ou à effectif réduit.

Mail : centp100sportpourtous@hotmail.com

100% SPORT POUR TOUS - P'tit dojo – salle polyvalente – avenue des barques – 42170 St Just St Rambert- Tel : 06 13 57 22 92