LA FABRIK

PLANNING

saison 2025/2026

LUNDI

Salle 1	Salle 2	Salle 3
	09h00-10h00 **Pilates** Françoise	
	10h00-11h00 **Hatha Yoga** Katia	
NEW!	12h30-13h30 **Fly Heart** Katia	
	17h30-18h30 **Jazz préparatoire** 8-11ans - Katia	17h15-18h15 **Hip-hop élémentaire** *perf* - Isana
	18h30-19h30 **Vinyasa Yoga** Katia	18h15-19h45 **Hip-hop intermédiaire** *perf* - Isana
	19h30-21h00 **Jazz adultes** 18ans et + Katia	

MARDI

Salle 1	Salle 2	Salle 3
	10h00-11h00 **Pilates** Françoise	
NEW!	17h30-18h30 **Total renfo** Isana	
	18h30-19h30 **Funky Fitness** Isana	18h30-19h30 **Fly Heart** Marjolaine
	19h30-21h00 **Hip hop avancé** Isana	19h30-20h30 **Pilates** Françoise
		18h00-19h30 **Jazz intermédiaire** 12-17ans Katia
		19h30-21h00 **Jazz avancé** Katia

MERCREDI

Salle 1	Salle 2	Salle 3
	09h00-10h00 **Fitness** Isana	
10h00-11h00 **Eveil à la danse** 4-5ans - Ancolie		10h00-11h00 **Hip-hop initiation** 6-7ans - Isana
11h00-12h00 **Classique initiation** 6-7ans - Ancolie		11h00-12h00 **Hip-hop préparatoire** 8-11ans - Isana
	12h30-13h30 **Fitness** Isana	
		14h00-15h00 **Hip hop élémentaire** 8-11ans - Isana
15h00-16h00 **Jazz initiation** 6-7ans - Ancolie	NEW!	15h00-16h30 **Hip hop intermédiaire** 12ans et + - Isana
16h00-17h00 **Classique préparatoire** 8-11ans - Ancolie	16h30-17h15 **Mini Mouv'** 3-4ans - Marjolaine	
17h00-18h00 **Classique élémentaire** 8-11ans - Ancolie	17h30-18h30 **Fly Heart** Marjolaine	
18h00-19h30 **Classsique intermédiaire/avancé** 12ans et + - Ancolie	18h30-19h30 **Pilates** Françoise	
	19h30-20h30 **Yoga** Bénédicte	19h30-21h00 **Contemporain ados/adultes** 12ans et + - Ancolie

JEUDI

Salle 1	Salle 2	Salle 3
	10h00-11h00 **Stretching** Ancolie	
	17h30-18h30 **Barre à terre** Ancolie	
18h00-19h30 **Hip hop avancé** *perf* - Isana	18h30-19h30 **Pilates** Françoise	18h00-19h00 **Jazz élémentaire** Eliz
		19h00-20h00 **Jazz élémentaire** *perf* - Eliz
19h30-21h00 **Hip hop ado/adulte** 15ans et + - Isana	19h30-21h00 **Urban** 14ans et + Françoise	

VENDREDI

Salle 1	Salle 2	Salle 3
NEW!	09h00-10h00 **Gym senior** Isana	
	10h00-11h00 **Renfo doux** Isana	
	17h00-18h00 **Eveil à la danse** 4-5ans Ancolie	
18h00-19h00 **Pompoms élémentaire** 8-11ans - Nina	18h00-19h00 **Stretching** Ancolie	

SAMEDI

Salle 1	Salle 2	Salle 3
10h00-11h00 **Eveil à la danse** 4-5ans - Ancolie	10h00-11h00 **Pilates** Françoise	NEW!
11h00-12h30 **Classique intermédiaire/avancé** *perf* - Ancolie	11h00-12h00 **Total cardio** Isana	11h00-12h00 **Pompoms préparatoire** 8-11ans - Léna et Nina
13h30-14h30 **Contemporain enfant** 8-11 ans - Ancolie	NEW!	13h30-15h00 **Pompoms intermédiaire** 12ans et + - Nina
14h30-15h30 **Classique élémentaire** *perf* - Ancolie		15h00-16h30 **Pompoms avancé** LF Squad Nina

14 rue Raymond Morin – SARREBOURG
07.85.33.99.88 – lafabriksarrebourg@gmail.com