



LA FABRIK

PLANNING

saison 2025/2026



LUNDI			MARDI			MERCREDI		
Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2	Salle 3
	09h00-10h00 Pilates Françoise			10h00-11h00 Pilates Françoise		10h00-11h00 Eveil à la danse 4-5ans - Ancolie	09h00-10h00 Fitness Isana	10h00-11h00 Hip-hop initiation 6-7ans - Isana
	10h00-11h00 Hatha Yoga Katia					11h00-12h00 Classique initiation 6-7ans - Ancolie		11h00-12h00 Hip-hop préparatoire 8-11ans - Isana
	12h30-13h30 Fly Heart Katia							
		17h30-18h30 Jazz préparatoire 8-11ans - Katia				15h00-16h00 Jazz initiation 6-7ans - Ancolie		14h00-15h00 Hip hop élémentaire 8-11ans - Isana
18h15-19h45 Hip-hop élémentaire & Hip-hop intermédiaire <i>perf</i> - Isana	18h30-19h30 Vinyasa Yoga Katia		18h30-19h30 Funky Fitness Isana	18h30-19h30 Fly Heart Marjolaine	18h00-19h30 Jazz intermédiaire 12-17ans Katia	16h45-17h45 Classique préparatoire+élém 8-11ans - Ancolie	16h30-17h15 Mini Mouv' 3-4ans-Marjolaine	15h00-16h30 Hip hop intermédiaire 12ans et + - Isana
		19h30-21h00 Jazz adultes 18ans et + Katia	19h30-21h00 Hip hop avancé Isana	19h30-20h30 Pilates Françoise	19h30-21h00 Jazz avancé Katia		17h30-18h30 Fly Heart Marjolaine	16h30-17h30 Hip-hop initiation 6-7ans - Isana
							18h30-19h30 Pilates Françoise	18h00-19h30 Classique intermédiaire/avancé 12ans et + - Ancolie
								19h30-21h00 Contemporain ados/adultes 12ans et + - Ancolie

JEUDI			VENDREDI			SAMEDI		
Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2	Salle 3	Salle 1	Salle 2	Salle 3
	10h00-11h00 Stretching Ancolie			09h00-10h00 Gym senior Isana		10h00-11h00 Eveil à la danse 4-5ans - Ancolie	10h00-11h00 Pilates Françoise	11h00-12h00 Pompoms préparatoire 8-11ans - Léna et Nina
				10h00-11h00 Renfo doux Isana		11h00-12h30 Classique intermédiaire/avancé <i>perf</i> - Ancolie	11h00-12h00 Total cardio Isana	
						13h30-14h30 Contemporain enfant 8-11 ans - Ancolie		13h30-15h00 Pompoms intermédiaire 12ans et + - Nina
						14h30-15h30 Classique élémentaire <i>perf</i> - Ancolie		15h00-16h30 Pompoms avancé LF Squad Nina
	17h30-18h30 Barre à terre Ancolie	18h00-19h00 Jazz élémentaire Eliz		17h00-18h00 Eveil à la danse 4-5ans Ancolie				
18h00-19h30 Hip hop avancé <i>perf</i> - Isana	18h30-19h30 Pilates Françoise	19h00-20h00 Jazz élémentaire <i>perf</i> - Eliz	18h00-19h00 Pompoms élémentaire 8-11ans - Nina	18h00-19h00 Stretching Ancolie				
19h30-21h00 Hip hop ado/adulte 15ans et + - Isana	19h30-21h00 Urban 14ans et + Françoise							

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