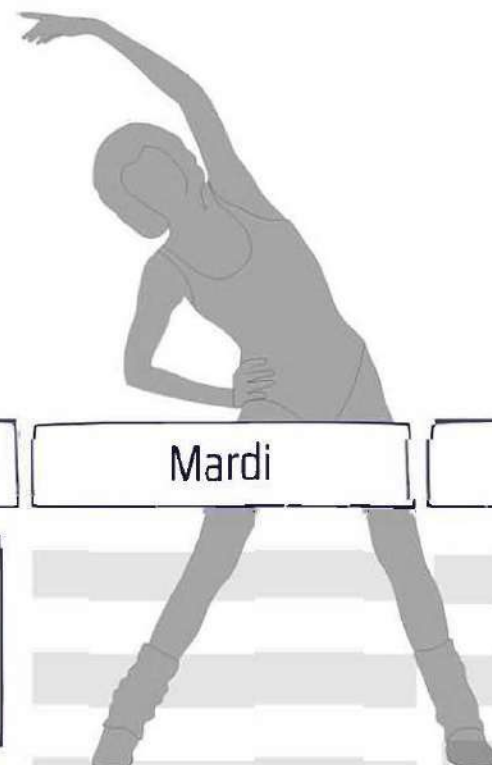




FITNESS • DANSE



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12h30 - 13h30 Stretch & Sculpt Dojo Rousseau				09h10 - 11h10 Marche Nordique Bois de Clamart	09h00 - 10h00 HIIT Gymnase Ecole Langevin	
Break Dance 2 cours 7 - 10 ans • 17h30 - 18h30 10 ans et + • 18h30 - 19h30 La Tréso				12h30 - 13h30 Pil & Fit Dojo Rousseau	09h30 - 11h30 Marche Nordique Bois de Clamart	09h45 - 10h45 Cardio Boxing Gymnase Lénine
19h30 - 20h30 Zumba Gymnase Cerdan		17h30 - 19h00 Cross & Fight Training (6 - 14 ans) La Tréso			10h00 - 10h45 Eveil corporel (4 - 6 ans) La Tréso	11h00 - 12h30 Urban Dance Funk La Tréso
19h45 - 20h45 Qi Gong La Tréso	18h30 - 19h30 BollyX La Tréso	19h30 - 21h00 WOD Stade Cerdan ou Tréso		18h30 - 19h30 Hip Hop Gymnase Cerdan	11h00 - 11h45 Initiation à la danse (6 - 8 ans) La Tréso	
20h30 - 22h00 Burn & Sculpt Gymnase Cerdan	19h30 - 20h30 BollyX La Tréso	19h00 - 20h00 Pil & Fit Gymnase Cerdan	19h30 - 20h30 Deep'n'Sculpt La Tréso	19h30 - 20h30 Burning Gymnase Cerdan	10h30 - 11h30 Zumba Gymnase Notre Dame	
20h45 - 21h45 Deep'n'Sculpt La Tréso	20h30 - 22h00 Modern Jazz Ecole J. Jaurès sous-sol	20h00 - 21h00 Pil & Fit Dojo Cerdan	20h30 - 22h00 Street Jazz La Tréso	20h30 - 21h30 Deep'n'Sculpt Gymnase Cerdan		

CODE COULEURS

- Intensité légère
- Intensité modérée
- Intensité élevée
- Danse
- Cours de 45 minutes
- Cours de 1h00
- Cours de 1h30
- Cours de 2h00

Enfants/Adolescents

INSTALLATIONS SPORTIVES

- Stade, Gymnase, Dojo Marcel CERDAN
39, rue Availlée - Malakoff
- Gymnase LENINE
20, avenue Jules Ferry - Malakoff
- Gymnase ROUSSEAU
10 bis avenue Augustin Dumont-Malakoff
- Gymnase école Notre-Dame
7 avenue Arblade - Malakoff
- Gymnase école Langevin
15 rue André Rivoire - Malakoff
- La Tréso - Salle USMM
22 passage du Nord - Malakoff
Entrée par parking face à la bibliothèque
- Bois de Clamart - RDV Carrefour de
l'Anémomètre - Bois de Clamart
(Terminus Bus 191 : Place du garde)

IMPORTANT

Planning de cours collectifs
Saison 2025-2026

Sous réserve de modifications



3, PLACE DU 14 JUILLET - 92240 MALAKOFF

Contact : usmm.fitnessetdanse@gmail.com