

# PÉRIODES DES STAGES ENFANTS FITNESS (DE 11H À 12H)

## JUILLET

Du 12 au 15 : 6 à 9 ans  
Du 19 au 22 : 10 à 13 ans  
Du 26 au 29 : 6 à 9 ans

## AOÛT

Du 2 au 5 : 10 à 13 ans  
Du 9 au 12 : 6 à 9 ans  
Du 16 au 18 : 10 à 13 ans

Inscriptions à l'accueil de votre  
centre duo le Cateau ou au  
03.27.77.05.04

Avec votre coach Eva



# STAGE FITNESS ENFANTS

## PROGRAMME SPORTIF DE LA SEMAINE:

De 6 à 9 ans

De 10 à 13 ans



MARDI

### Parcours sportif

Dominante cardio



MERCREDI

### Yoga et step

Équilibre, souplesse,  
fun et coordination

### Blueball et hip-hop

Équilibre, agilité, fun  
et coordination



JEUDI

### Bodysculpt

Renforcement  
musculaire au poids  
de corps

Renforcement  
musculaire avec  
petit matériel



VENDREDI

### Circuit training

Enchaînement d'exercices regroupant  
l'ensemble de la semaine

