

**Multi – activités**  
**Mercredi 15h00-16h00**  
**Salle rouge > 12 enfants maximum**  
**6-8 ans**

<b>Cycle 1 : 7 semaines (Sept-Oct)</b>	Découvre ton corps et utilise-le : respiration, mobilité, assouplissement, proprioception, relaxation, travail de posture, conscience corporelle, Yoga, Pilates, méditation...
<b>Cycle 2 : 7 semaines (Nov-Déc)</b>	Eveil ton corps : parcours de motricité, obstacles, lancés de balles, précision, agilité, équilibre, dextérité. Affrontons nous : relais vitesse, courses individuelles et collectives, coopération, entraide, dépassement de soi, gestion de rythme, esprit de compétition, esprit d'équipe.
<b>Cycle 3 : 6 semaines (Jan-Fév)</b>	Bouge ton corps en musique, travaille ton oreille musicale : Hip Hop / Zumba kids / Street dance / Danse de couple / Jeux musicaux.
<b>Cycle 4 : 6 semaines (Mars-Avr)</b>	Défole-toi mais maîtrise tes gestes : Apprentissage des mouvements de boxe sans contacts / Cardio boxing en musique / Découverte de la Lutte / Affrontements ludiques.
<b>Cycle 5 : 6 semaines (Mai-Juin)</b>	Validation des acquis (retour sur toutes les activités vues sur l'année).

**Multi – activités**  
**Mercredi 16h00-17h00**  
**Salle rouge > 14 enfants maximum**  
**9-11 ans**

<b>Cycle 1 : 7 semaines (Sept-Oct)</b>	Découvre ton corps et utilise-le : respiration, mobilité, assouplissement, proprioception, relaxation, travail de posture, conscience corporelle, Yoga, Pilates, méditation...
<b>Cycle 2 : 7 semaines (Nov-Déc)</b>	Eveil ton corps : parcours de motricité, obstacles, lancés de balles, précision, agilité, équilibre, dextérité. Affrontons nous : relais vitesse, courses individuelles et collectives, coopération, entraide, dépassement de soi, gestion de rythme, esprit de compétition, esprit d'équipe.
<b>Cycle 3 : 6 semaines (Jan-Fév)</b>	Bouge ton corps en musique, travaille ton oreille musicale : Hip Hop / Zumba kids / Street dance / Danse de couple / Jeux musicaux.
<b>Cycle 4 : 6 semaines (Mars-Avr)</b>	Défole-toi mais maîtrise tes gestes : Apprentissage des mouvements de boxe sans contacts / Cardio boxing en musique / Découverte de la Lutte / Affrontements ludiques.
<b>Cycle 5 : 6 semaines (Mai-Juin)</b>	Validation des acquis (retour sur toutes les activités vues sur l'année).