

LUNDI	9H00-10H00	GYM DOUCE	Katia F.
	10H00-11H00	Nouveau PILATES - YOGA	Katia F.
	11H00-11H45	RENFORT	Katia F.
	14H00-15H00	RENFORT	Sandrine C.
	15H00-16H00	ETIREMENTS (méthode globale)	Sandrine C.
	16H00-17H00	ZUMBA	Sandrine C.
	17H00-18H00	CARDIO RENFORT	Wilfried M.
	18H00-19H00	CARDIO RENFORT	Wilfried M.
	19H00-20H00	CARDIO LIA / STEP (confirmés)	Wilfried M.
	20H00-21H00	ETIREMENTS - PILATES - RELAXATION DETENTE	Sandrine C.
MARDI	9H00-10H00	YOGA - PILATES	Sandrine C.
	10H00-11H00	RENFORT	Sandrine C.
	11H15-12H15	ETIREMENTS (méthode globale)	Laurence H.
	14H00-15H00	ACTI GYM SPORT SANTE	Geneviève Z.
	15H00-16H00	BODY ZEN - PILATES - ETIREMENTS	Geneviève Z.
	16H00-17H00	RENFORT (muscles profonds, abdo, lombaires, trapèzes)	Wahid L.
	17H00-18H00	CARDIO-RENFORT (préférences motrices)	Wahid L.
	18H00-19H00	RENFORT	Sylviane L.
	19H00-20H00	Nouveau DANCE PARTY	Carine L.
	20H00-21H00	PILOXING / FIT STICK	Carine L.
MERCREDI	9H00-10H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
	10H00-11H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
	11H00-12H00	ETIREMENTS PILATES - RELAXATION DETENTE	Laurence H.
	14H00-15H00	EQUILIBRE - MEMOIRE - HABILITE MOTRICE - RENFORT - POSTUROLOGIE (salle 1 ^{er} étage)	Wahid L.
	15H00-16H15	Nouveau GYM BIEN ETRE (salle 1 ^{er} étage)	Katia F.
	16H15-17H45	Nouveau HATHA YOGA (salle 1 ^{er} étage)	Katia F.
	17H45-18H30	CARDIO RENFORT	Sandrine C.
	18H30-19H15	CARDIO RENFORT	Sandrine C.
	19H15-20H15	ZUMBA	Sandrine C.
JEUDI	9H00-10H00	RENFORT CARDIO (accessible à tous)	Ei Mehdi E.
	10H00-11H00	RENFORCEMENT - STRETCHING POSTURAL	Ei Mehdi E.
	11H00-12H00	Nouveau SOPHROLOGIE	Marie K.
	12H30-13H30	CARDIO-RENFORT	Ei Mehdi E.
	14H00-15H00	CARDIO chorégraphié	Cathy D.
	15H00-15H30	ETIREMENTS (méthode globale)	Cathy D.
	15H30-16H30	PILATES (confirmés)	Cathy D.
	17H00-18H00	PILATES (débutants)	Laurence H.
	18H00-19H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
	19H00-20H00	ETIREMENTS (méthode globale)	Laurence H.
VENDREDI	9H15-10H15	CARDIO RENFORT	Wilfried M.
	10H15-11H15	ETIREMENTS (méthode spécifique) (1 ^{er} groupe)	Cathy D.
	11H15-12H15	ETIREMENTS (méthode spécifique) (2 ^e groupe)	Cathy D.
	16H00-17H30	Nouveau GYM SPORT SANTE	Katia F.
	17H30-18H00	CARDIO LIA - STEP	Sandrine C.
	18H00-19H00	RENFORT	Sandrine C.
	19H00-20H00	ETIREMENTS PILATES - RELAXATION DETENTE	Sandrine C.
SAMEDI	8H30-9H30	RENFORT	Dimitri C.
	9H30-10H15	DYNAMIC GV	Alternance
	10H15-11H00	RENFORT	
	11H00-11H30	ETIREMENTS (méthode globale)	

	Classique		Energie		Détente
--	-----------	--	---------	--	---------