

Sport, détente, loisirs Remise en forme

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	Dimanche
MOTRICITE 2	FITNESS	MOTRICITE 2	FITNESS	MOTRICITE 2	FITNESS	MOTRICITE 2	FITNESS	MOTRICITE 2	FITNESS	MOTRICITE 2	MOTRICITE 2
10H30 - 11H30 YOGA PILATES										10H30 - 11H15 CIRCUIT TRAINING	10H15 - 11H30 YOGA
11H30 - 12H30 CIRCUIT TRAINING	11H30 - 12H30 YOGA NIDRA									11H15 - 12H15 PILATES	FITNESS
		13H00 - 14H00 ABDOS FESSIERS	12H30 - 13H30 YOGA			12H30 - 13H30 YOGA	13H00 - 14H00 PILATES				10H00 - 12H00 ATELIERS
14H00 - 15H00 GYM DOUCE (Sénior)				14H00 - 15H00 JEUX SPORTIFS (6-11 ans)				14H00 - 15H00 GYM Equilibre/STRETCH (Sénio)			
15H15 - 16h15 YOGA PILATES				15h00 - 16h00 FIT & DANCE (6 - 11 ans)				15H00 - 16h00 YOGA PILATES			
16H30 - 17h30 YOGA											
18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING		18H00 - 19H00 ZUMBA	18H00 - 19H00 PILATES	18H30 - 19H30 SWISS BALL	18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING	18H00 - 19H00 PILATES	18H00 - 19h15 YIN YOGA	18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING			
19H30 - 20H30 CIRCUIT TRAINING			19H00 - 20H00 BODY SCULPT	19H30 - 20H30 PILATES niv 2	19H30 - 20H30 CIRCUIT TRAINING		19H15 - 20h15 RELAXATION	19H30 - 20H30 PILATES			
	20H30 - 21H45 YOGA		20H00 - 21H00 STRETCHING	20H30 - 21H45 YOGA	20H30 - 21H30 CIRCUIT TRAINING			20H30 - 21H30 ATELIERS	19H30 - 21H00 ATELIERS		