



### Lundi

### Mardi

### Mercredi

### Jeudi

### Vendredi

### Samedi

9h		9h-10h <b>Cardio Renfo</b> avec Cathy 10	9h-10h <b>Gym/Abdos/Fessiers</b> avec Florence 20	9h	9h-10h <b>Gym Musique</b> avec Pascal 30	9h-9h45 <b>Aérostep</b> avec Pascal 41	9h-9h45 <b>Aérostep</b> avec Pascal 51
10h		10h-11h <b>Stretching</b> avec Cathy 11	10h-11h <b>Pilates</b> avec Florence 21	10h	10h-11h <b>Step training</b> avec Pascal 31	9h45-10h45 <b>Cuisses/Abdos/Fessiers</b> avec Pascal 42	9h45-10h45 <b>Step training</b> avec Pascal 52
11h		11h-12h <b>Pilates</b> avec Cathy 12	11h-12h <b>Stretching</b> avec Florence 22	11h	11h-12h <b>Stretching</b> avec Florence 32	10h45-11h45 <b>Stretch bien-être</b> avec Pascal 43	10h45-11h45 <b>Stretch bien-être</b> avec Pascal 53
12h	12h30-13h30 <b>Body-sculpt</b> avec Edwige 1			12h			
13h			13h30-14h30 <b>Gym enfants 5-6 ans</b> avec Jean-Marie et Mickaël 23	13h	12h45-13h30 <b>Gym/Abdos/Fessiers</b> avec Edwige 33	12h45-13h30 <b>Combo Cardio Renfo</b> avec Edwige 44	
14h	14h-15h <b>Gymnastique douce</b> avec Jean-Marie 2	14h-15h <b>Stretch bien-être</b> avec Pascal 13	14h30-15h30 <b>Gym enfants 4-5 ans</b> avec Jean-Marie et Mickaël 24	14h	14h-15h <b>Gymnastique</b> avec Edwige 34	13h30-14h30 <b>Gym/Stretch</b> avec Edwige 45	
15h	15h-16h <b>Stretching</b> avec Jean-Marie 3	15h-16h <b>Step training</b> avec Pascal 14	15h30-16h30 <b>Gym enfants 3-4 ans</b> avec Jean-Marie et Mickaël 25	15h	15h-16h <b>Pilates</b> avec Edwige 35	14h30-15h30 <b>Pilates</b> avec Cathy 46	
16h	16h-17h <b>Gymnastique</b> avec Florence 4	16h-17h <b>Qi Gong</b> avec Franck 15	16h30-17h30 <b>Gym enfants 7-8 ans</b> avec Mickaël 26	16h	16h-17h <b>Qi Gong</b> avec Franck 36	15h30-16h45 <b>Yoga</b> avec Cathy 47	
17h	17h-17h45 <b>Abdos/Fessiers</b> avec Florence 5	17h-18h <b>Cuisses/Abdos/Fessiers</b> avec Pascal 16		17h	17h-18h <b>Step training</b> avec Pascal 37	17h15-18h15 <b>Gym enfants 9-10 ans</b> avec Jean-Marie 48	
18h	17h45-18h45 <b>Pilates</b> avec Florence 6	18h-19h <b>Step training</b> avec Pascal 17	18h-19h <b>Step chorégraphie</b> avec Aurélie 27	18h	18h-18h45 <b>Abdos/Fessiers</b> avec Pascal 38	18h15-19h15 <b>Gym enfants 11-13 ans</b> avec Jean-Marie 49	
19h	18h45-19h30 <b>Aérodance</b> avec Aurélie 7	19h15-20h15 <b>Gym/Abdos/Fessiers</b> avec Mickaël 18	19h-20h <b>Zumba</b> avec Aurélie 28	19h	18h45-19h45 <b>Gym Musique</b> avec Pascal 39	19h15-20h15 <b>Body OTOP</b> avec Jean-Marie 50	
20h	19h30-20h30 <b>Gym/Abdos/Fessiers</b> avec Aurélie 8	20h15-21h15 <b>Gym/Stretch</b> avec Mickaël 19	20h-21h <b>Pilates</b> avec Aurélie 29	20h	19h45-20h45 <b>Stretch bien-être</b> avec Pascal 40		
21h	20h30-21h30 <b>Stretching</b> avec Aurélie 9			21h			

IL N'Y A PAS DE COURS D'ESSAI MAIS VOUS POUVEZ VENIR  
REGARDER LE DÉROULEMENT DES COURS

 Nouveaux cours / horaires modifiés

