

Lundi

9h	
10h	
11h	
12h	12h30-13h30 Body-sculpt avec Edwige
13h	
14h	14h-15h Gymnastique douce avec Jean-Marie
15h	15h-16h Stretching avec Jean-Marie
16h	16h-17h Gymnastique avec Florence
17h	17h-17h45 Abdos/Fessiers avec Florence
18h	17h45-18h45 Pilates avec Florence
19h	18h45-19h30 Aérodance avec Aurélie
20h	19h30-20h30 Gym/Abdos/Fessiers avec Aurélie
21h	20h30-21h30 Stretching avec Aurélie

Mardi

9h-10h	Circuit Renfo et plus avec Cathy
10h-11h	Stretching avec Cathy
11h-12h	Pilates avec Cathy
13h	
14h-15h	Stretch bien-être avec Pascal
15h-16h	Step training avec Pascal
16h-17h	Qi Gong avec Franck
17h-18h	Cuisses/Abdos/Fessiers avec Pascal
18h-19h	Step training avec Pascal
19h15-20h15	Gym/Abdos/Fessiers avec Mickaël
20h15-21h15	Gym/Stretch avec Mickaël
21h	15h-16h Gym Seniors avec Franck Salle de Réunion à l'étage

Mercredi

9h-10h	Gym/Abdos/Fessiers avec Florence
10h-11h	Pilates avec Florence
11h-12h	Stretching avec Florence
13h	
13h30-14h30	Gym enfants 5-6 ans avec Jean-Marie et Mickaël
14h30-15h30	Gym enfants 4-5 ans avec Jean-Marie et Mickaël
15h30-16h30	Gym enfants 3-4 ans avec Jean-Marie et Mickaël
16h30-17h30	Gym enfants 7-8 ans avec Mickaël
17h30-18h30	Step training avec Pascal
18h30-19h30	Step chorégraphie avec Aurélie
19h30-20h30	Zumba avec Aurélie
20h30-21h30	Pilates avec Aurélie

Jeudi

9h-10h	Gym Musique avec Pascal
10h-11h	Step training avec Pascal
11h-12h	Stretching avec Florence
12h	
12h45-13h30	Gym/Abdos/Fessiers avec Edwige
14h-15h	Gymnastique douce avec Edwige
15h-16h	Pilates avec Edwige
16h-17h	Qi Gong avec Franck
17h-18h	Gym Musique avec Pascal
18h-18h45	Abdos/Fessiers avec Pascal
18h45-19h45	Gym Musique avec Pascal
19h45-20h45	Stretch bien-être avec Pascal

Vendredi

9h-9h45	Aérostep avec Pascal
9h45-10h45	Cuisses/Abdos/Fessiers avec Pascal
10h45-11h45	Stretch bien-être avec Pascal
12h	
12h45-13h30	Combo Cardio Renfo avec Edwige
13h30-14h30	Stretching avec Edwige
14h30-15h30	Pilates avec Cathy
15h30-16h45	Yoga avec Cathy
17h	
17h15-18h15	Gym enfants 9-10 ans avec Jean-Marie
18h15-19h15	Gym enfants 11-13 ans avec Jean-Marie
19h15-20h15	Body OTOP avec Jean-Marie

Samedi

9h-9h45	Aérostep avec Pascal
9h45-10h45	Step training avec Pascal
10h45-11h45	Stretch bien-être avec Pascal

