

SOUPLESSE		RENFORCEMENT MUSCULAIRE		CARDIO		MOBILITÉ DOUCE		PLEIN AIR	
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
MATIN		PILATES 9h (55 min) Gaël - salle 125	100% RENFO 9h (55 min) Xavier - salle 90			100% RENFO 9h (55 min) Magdalena - salle 90	ÉQUILIBRE ET MÉMOIRE 9h (55 min) Xavier - salle 125	MARCHE NORDIQUE 9h30 (150 min) Xavier - Extérieur	
	PILATES 10h (55 min) Virginie - salle 125	100% RENFO 10h (55 min) Gaël - salle 90	QI GONG CONFIRMÉ 10h (55 min) Xavier - salle 125		PILATES 10h (55 min) Magdalena - salle 90	STRETCHING RELAXATION 10h (55 min) Xavier - salle 125			
	CARDIO FITNESS 11h (55 min) Virginie - salle 125	ÉTIREMENTS 11h (55 min) Maya - salle 90	QI GONG DÉBUTANT 11h (55 min) Xavier - salle 125		CARDIO FITNESS 11h (55 min) Céline - salle 90				
	100% RENFO 12h15 (55 min) Vanessa - salle 125	100% RENFO 12h15 (55 min) Maya - salle 90				100% RENFO 12h15 (55 min) Vanessa - salle 90			
APRÈS-MIDI	100% RENFO 17h (55 min) Laurence - salle G. Brassens			YOGA DÉBUTANT 17h30 (75 min) Xavier - salle Burlet haut					
	100% RENFO 18h (55 min) Vanessa - salle 125	ÉTIREMENTS 18h (55 min) Laurence - salle G. Brassens	100% RENFO 18h30 (55 min) Xavier - salle 90	100% RENFO 18h30 (55 min) Vanessa - salle G. Brassens	YOGA CONFIRMÉ 18h45 (75 min) Xavier - Burlet haut	100% RENFO 18h (55 min) Vanessa - salle G. Brassens			
	CARDIO DANSE LIA 19h (55 min) Vanessa - 125	ÉTIREMENTS 19h (55 min) Laurence - salle G. Brassens	ÉTIREMENTS 19h30 (30 min) Xavier - salle 90	CARDIO DANSE LIA 19h35 (55 min) Vanessa - salle G. Brassens		PILATES 19h (55 min) Vanessa - salle G. Brassens			
	100% RENFO 20h (55 min) Vanessa - salle 125								