

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 (90 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

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

APRÈS-MIDI