

# PLANNING SAISON 2025 - 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		
MATIN		<b>PILATE</b> 9h (55 min) Gaël - salle 125	<b>100% RENFO</b> 9h (55 min) Xavier - salle 90		<b>BODY ÉQUILIBRE</b> 9h (55 min) Xavier - salle 125	<b>ÉQUILIBRE ET MÉMOIRE</b> 9h (55 min) Magdalena - 90	
		<b>100% RENFO</b> 10h (55 min) Gaël - salle 90	<b>QI GONG</b> 10h (75 min) Xavier - salle 125		<b>STRETCHING RELAXATION</b> 10h (55 min) Xavier - salle 125	<b>PILATES</b> 10h (55 min) Magdalena - salle 90	<b>MARCHE NORDIQUE</b> 9h30 (150 min) Xavier - Extérieur
		<b>ÉTIREMENTS</b> 11h (55 min) Maya - salle 90			<b>100% RENFO</b> 11h (55 min) Céline - salle 90		
		<b>100% RENFO</b> 12h15 (55 min) Vanessa - salle 90	<b>100% RENFO</b> 12h15 (55 min) Maya - salle 90		<b>100% RENFO</b> 12h15 (55 min) Céline - salle 90	<b>100% RENFO</b> 12h15 (55 min) Vanessa - salle 90	
APRÈS-MIDI	<b>100% RENFO</b> 17h (55 min) Laurence - salle G. Brassens		<b>YOGA</b> 17h30 (75 min) Xavier - salle Burlet haut				
	<b>100% RENFO</b> 18h (55 min) Vanessa - salle 125	<b>ÉTIREMENTS</b> 18h (55 min) Laurence - salle G. Brassens	<b>100% RENFO</b> 18h30 (55 min) Xavier - salle 90	<b>100% RENFO</b> 18h30 (55 min) Vanessa - salle G. Brassens	<b>YOGA</b> 18h45 (75 min) Xavier - salle Burlet haut	<b>100% RENFO</b> 18h (55 min) Vanessa - salle G. Brassens	
	<b>CARDIO DANSE</b> 19h (55 min) Vanessa - salle 125	<b>ÉTIREMENTS</b> 19h (55 min) Laurence - salle G. Brassens	<b>ÉTIREMENTS</b> 19h30 (30 min) Xavier - salle 90		<b>LIA</b> 19h35 (55 min) Vanessa - salle G. Brassens		
	<b>100% RENFO</b> 20h (55 min) Vanessa - salle 125		<b>PILATES</b> 19h (55 min) Vanessa - salle G. Brassens				