

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 -10h00 MULTI FITNESS	9h00 - 10h00 STRETCHING	9h00 - 10h00 PILATES		9h00 -10h00 BODY SCULPT	9h00 - 10h00 CARDIO FITBALL	
10h00 - 11h00 LIA	10h00 - 11h00 PILATES (non débutants)	10h00 - 11h00 RENFO TONIC	09h45 - 11h00 ZUMBA GOLD	10h00 - 11h00 BODY SCULPT	9h00 - 11h00 MN Allure sportive	10h00 - 11h30 MN Allure modérée / soutenue
11h00 - 12h00 BODY SCULPT	11h00 - 12h00 GYM DOUCE	11h00 - 12h00 GYM DOUCE	11h00 - 12h00 GYM DOUCE & STRETCHING	11h00 - 12h00 GYM DOUCE & STRETCHING	9h30 - 11h00 MN Allure modérée	
	12h30 - 13h30 BODY SCULPT		12h30 - 13h30 PILATES			
16H30 - 17H30 GYM HOLISTIQUE	14h00 - 15h30 MN Allure modérée	14h00 - 15h30 MN Allure adaptée / modérée	14h00 - 15h30 MN Allure modérée / soutenue		16h00 - 17h30 STAGE DECOUVERTE	
17H30 -18H30 QI GONG	18h00 - 19h00 GYM BALANCE	18h00 - 19h00 RENFO TONIC	18h00 - 19h00 MULTI FITNESS			
18H30 - 19H30 TAI CHI	19h00 - 20h00 PILATES	19h00 - 20h15 AFROKADANCE	19h45 - 20h45 PILATES			
19H30 - 20h00 TAI CHI avancé	20h30 - 21h30 CARDIO FITNESS		21h00 - 22h30 CARDIO & ZUMBA			

LEGENDE

ACCESSIBLE A TOUS
GYM BIEN ETRE
CARDIO
FITNESS
MARCHE NORDIQUE
PILATES