

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 - 10h00 MULTI FITNESS		9h00 - 10h00 PILATES		9h00 - 10h00 FULL BODY	9h00 - 10h00 CARDIO FITBALL	
10h00 - 11h00 LIA	10h00 - 11h00 PILATES non débutants COMPLET	10h00 - 11h00 GYM ENERGY	10h00 - 11h00 STRETCHING	10h00 - 11h00 FULL BODY	9h00 - 11h00 MARCHE NORDIQUE Allure sportive	10h00 - 11h30 MARCHE NORDIQUE Tous niveaux
11h00 - 12h00 FULL BODY	11h00 - 12h00 STRETCHING	11h00 - 12h00 GYM ZEN	11h00 - 12h00 MULTIACTIVITES	11h00 - 12h00 GYM DOUCE STRETCHING		
12h00 - 13h00 FULL BODY	12h30 - 13h30 FULL BODY		12h30 - 13h30 PILATES			
15h00 - 16h00 BIEN-ÊTRE ENERGIE	13h30 - 14h30 VITALITE DOUCE					
16h00 - 17h00 QI QONG	14h30 - 16h00 Marche Nordique Allure modérée	14h00 - 15h30 BODY MOVE	14h00 - 15h30 MARCHE NORDIQUE Allure soutenue		16h30 - 17h30 PILATES	
17h00 - 18h00 TAI CHI	18h00 - 19h00 GYM BALANCE	18h00 - 19h00 RENFO CARDIO	18h00 - 19h00 MULTI FITNESS	LEGENDE CARDIO / FITNESS BIEN-ÊTRE PILATES TAI CHI - QI QONG MARCHE NORDIQUE ACCESSIBLE A TOUS		
18h00 - 19h00 QI QONG	19h00 - 20h00 PILATES COMPLET	19h00 - 20h15 AFROKADANCE	19h45 - 20h45 PILATES COMPLET			
19h00 - 20h00 TAI CHI	20h30 - 21h30 CARDIO FITNESS		21h00 - 22h30 CARDIO ZUMBA			