

| LUNDI                                             | MARDI                                        | MERCREDI                                          | JEUDI                                                 | VENDREDI                                              |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 08h45 - 09h45<br>PILATES / STRETCH<br><i>Maud</i> | 08h45 - 09h45<br>PILATES 1 *<br><i>Sandy</i> | 08h45 - 09h45<br>STRETCHING<br><i>Sandy</i>       | 08h45 - 09h45<br>STRETCHING<br><i>Philippe</i>        | 08h45 - 09h45<br>STRETCHING<br><i>Maud / Philippe</i> |
| 10h - 11h<br>Qi GONG<br><i>Pierre</i>             | 10h - 11h<br>STRETCHING<br><i>Sandy</i>      | 10h - 11h<br>PILATES / STRETCH<br><i>Philippe</i> | 10h - 11h<br>YOGA<br><i>Jacqueline</i>                | 10h - 11h<br>DANSE libre<br><i>Emilie</i>             |
| 11h15 - 12h15<br>YOGA<br><i>Marie-Hélène</i>      | 11h10 - 12h10<br>YOGA<br><i>Jacqueline</i>   | 11H10 - 12h10<br>PILATES *<br><i>Philippe</i>     | 11H10 - 12h10<br>PILATES / STRETCH<br><i>Philippe</i> | 11H - 12h<br>DANSE du monde<br><i>Emilie</i>          |
| 12h25 - 13h25<br>YOGA<br><i>Marie-Hélène</i>      | 12h20 - 13h20<br>YOGA<br><i>Jacqueline</i>   |                                                   |                                                       | 12h10 - 13h10<br>STRETCHING<br><i>Emilie</i>          |
| -----                                             | -----                                        | -----                                             | -----                                                 | -----                                                 |
|                                                   |                                              |                                                   |                                                       | 16h30 - 17h30<br>Qi GONG<br><i>Pierre</i>             |
| 17h15 - 18h15<br>STRETCHING<br><i>Philippe</i>    | 18h - 19h<br>PILATES 1 *<br><i>Sandy</i>     | 18h - 19h<br>PILATES / STRETCH<br><i>Maud</i>     | 17h40 - 18h40<br>PILATES *<br><i>Philippe</i>         | 17h30 - 18h30<br>TAÏ-CHI<br><i>Pierre</i>             |
| 18h20 - 19h20<br>RMG *<br><i>Sandy</i>            | 19h10 - 20h10<br>PILATES 2 *<br><i>Sandy</i> | 19h10 - 20h10<br>ZUMBA<br><i>Maud</i>             | 18h50 - 19h50<br>YOGA<br><i>Jacqueline</i>            |                                                       |
| 19h30 - 20h30<br>PILATES *<br><i>Sandy</i>        |                                              |                                                   |                                                       |                                                       |

|               |                                |
|---------------|--------------------------------|
| * PILATES :   | Tous niveaux                   |
| * PILATES 1 : | Débutant                       |
| * PILATES 2 : | Non débutant                   |
| * R M G :     | Renforcement Musculaire Global |