

STRETCHING	
LUNDI	
17h15 - 18h15	<i>Philippe</i>
MARDI	
10h - 11h	<i>Sandy</i>
MERCREDI	
08h45 - 09h45	<i>Sandy</i>
JEUDI	
08h45 - 09h45	<i>Philippe</i>
VENDREDI	
08h45 - 09h45	<i>Maud-Philippe</i>
VENDREDI	
12h10 - 13h10	<i>Emilie</i>

PILATES et STRETCHING	
LUNDI	
08h45 - 09h45	<i>Maud</i>
MERCREDI	
10h - 11h	<i>Philippe</i>
MERCREDI	
18h - 19h	<i>Maud</i>
JEUDI	
11h10 - 12h10	<i>Philippe</i>
R M G *	
LUNDI	
18h20 - 19h20	<i>Sandy</i>

PILATES	
LUNDI	
19h30 - 20h30	<i>Sandy</i>
MERCREDI	
11h10 - 12h10	<i>Philippe</i>
JEUDI	
17h40 - 18h40	<i>Philippe</i>
PILATES 1 *	
MARDI	
08h45 - 09h45	<i>Sandy</i>
MARDI	
18h - 19h	<i>Sandy</i>

PILATES 2 *	
MARDI	
19h10 - 20h10	<i>Sandy</i>
Qi GONG	
LUNDI	
10h - 11h	<i>Pierre</i>
VENDREDI	
16h30 - 17h30	<i>Pierre</i>
TAÏ-CHI	
VENDREDI	
17h30 - 18h30	<i>Pierre</i>

YOGA	
LUNDI	
11h15 - 12h15	<i>Marie-Hélène</i>
MARDI	
11h10 - 12h10	<i>Jacqueline</i>
MARDI	
12h20 - 13h20	<i>Jacqueline</i>
JEUDI	
10h - 11h	<i>Jacqueline</i>
JEUDI	
18h50 - 19h50	<i>Jacqueline</i>

DANSE libre	
VENDREDI	
10h - 11h	<i>Emilie</i>
DANSE du monde	
VENDREDI	
11h - 12h	<i>Emilie</i>
DANSE FITNESS	
MERCREDI	
19h10 - 20h10	<i>Maud</i>



SAISON
2025 - 2026

* PILATES : Tous niveaux

* PILATES 1 : Débutant

* PILATES 2 : Non débutant

* R M G : Renforcement Musculaire Global