

PILATES *	
LUNDI	17h15 - 18h15 <i>Sandy</i>
MARDI	8h45 - 9h45 <i>Sandy</i>
MERCREDI	11h10 - 12h10 <i>Philippe</i>
JEUDI	17h40 - 18h40 <i>Philippe</i>
PILATES 1 *	
MARDI	18h - 19h <i>Maëlle</i>

PILATES 2 *	
MARDI	19h10 - 20h10 <i>Maëlle</i>

RMG *	
LUNDI	18h20 - 19h20 <i>Sandy</i>
MERCREDI	8h45 9h45 <i>Sandy</i>

DANSE FITNESS	
MERCREDI	19h10 - 20h10 <i>Maud</i>

STRETCHING	
MARDI	10h - 11h <i>Sandy</i>
VENDREDI	08h45 - 09h45 <i>Maëlle</i>
JEUDI	10h45 - 11h45 <i>Philippe</i>

PILATES et STRETCHING	
LUNDI	9h - 10h <i>Maud</i>
MERCREDI	10h - 11h <i>Philippe</i>
MERCREDI	18h - 19h <i>Maud</i>

YOGA	
LUNDI	11h20 - 12h20 <i>Marie-Hélène</i>
MARDI *	11h10 - 12h10 <i>Jacqueline</i>
MARDI *	12h20 - 13h20 <i>Jacqueline</i>
JEUDI *	9h30 - 10h30 <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>
Qi GONG	
LUNDI	10h10 - 11h10 <i>Pierre</i>
TAÏ-CHI	
VENDREDI	14h - 15h <i>Pierre</i>



SAISON 2026 - 2027

* PILATES : Tous niveaux

* PILATES 1 : Débutant

* PILATES 2 : Non débutant

* R M G : Renforcement Musculaire Global

* YOGA Jacqueline : YOGA Douceur et MUDRAS (gestuelle énergétique des doigts et des mains)