

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

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