

Sport, détente, loisirs Remise en forme

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	Samedi	Dimanche
MOTRICITE 2	FITNESS	MOTRICITE 2	FITNESS	MOTRICITE 2	FITNESS	MOTRICITE 2	FITNESS	MOTRICITE 2	MOTRICITE 2	MOTRICITE 2
10H30 - 11H30 YOGA PILATES									10H30 - 11H15 BODY BALANCE	10H15 - 11H30 YOGA
11H30 - 12H30 CIRCUIT TRAINING	11H30 - 12H30 YOGA NIDRA								11H15 - 12H15 PILATES	
		13H00 - 14H00 C.A.F	13H00 - 14H00 YOGA			13H00 - 14H00 YOGA	13H00 - 14H00 PILATES			
14H00 - 15H00 GYM DOUCE (Séniör)				14H00 - 15H00 JEUX SPORTIFS (6-11 ans)				14H00 - 15H00 GYM EQUILIBRE/STRETCH (Séniör)		
15H15 - 16h15 YOGA PILATES				15h00 - 16h00 FIT & DANCE (6-11 ans)				15H00 - 16h00 YOGA PILATES		
16H30 - 17h30 YOGA										
18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING	18H00 - 19H00 ZUMBA	18H00 - 19H00 PILATES		18H30 - 19H30 SWISS BALL	18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING	18H00 - 19H00 PILATES	18H00 - 19h00 YIN YOGA	18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING		
19H30 - 20H30 CIRCUIT TRAINING		19H00 - 20H00 BODY SCULPT		19H30 - 20H30 PILATES niv 2	19H30 - 20H30 CIRCUIT TRAINING		19H00 - 20h00 RELAXATION	19H30 - 20H30 PILATES		
20H30 - 21H45 YOGA		20H00 - 21H00 STRETCHING		20H30 - 21H45 YOGA	20H30 - 21H30 CIRCUIT TRAINING					