

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h					
9h30		Pilates 9h - 10h			
10h	Marche nordique 9h30-11h	Renforc. musc. 10h - 11h	Marche nordique 9h30 - 11h	Gym tonique 10h - 11h	Renforcement musculaire 10h - 11h
10h30		Renforcement musculaire 10h -11h			
11h	Sport santé 11h-12h	Sport santé avec chaise 11h - 12h		Pilates stretching 11h - 12h	
11h30	Stretching 11h - 12h				
12h					
12h30	Pilates 12h30 - 13h30			Postural ball 12h30 - 13h30	
13h					
13h30				Sport santé 13h30 - 14h30	
14h	Gym seniors 14h - 15h			Gym seniors 14h30 - 15h30	
14h30					
15h	Sport santé 15h - 16h			Sport santé extérieur 15h30 - 16h30	
15h30					
16h					
16h30					
17h					
17h30					
18h				Cardio training 18h - 19h	
18h30	Gym tonique 18h30 - 19h30			Pilates 19h- 20h	
19h					
19h30	Stretching 19h30 - 20h30			Piloxing 20h - 21h	
20h					
20h30					
21h					