

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