

### LUNDI

9h30 Pilates 45'  
Débutants

10h30 Yoga 45'

12h00  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

12h30 Pilates 45'  
Intermédiaires

15h00 Yoga 45'  
Doux

17h15 Pilates 45'  
Débutants

17h30  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

18h15 Yoga 45'

19h15 Pilates 45'  
Intermédiaires

20h15 Sophrologie 1h

### MARDI

9h30 Pilates 45'  
Intermédiaires

10h30 Renfo 45'

11h30 Pilates 45'  
Débutants

12h00  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

12h30 Renfo 45'  
Cuisses/Abdos/Fessiers

18h15 Circuit Cardio/Fitness 45'

19h15 Cours Dansés 45'

20h15 Circuit Cardio/Fitness 45'

### MERCREDI

12h00  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

17h30  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

18h45 Sophrologie 1h

20h15 Circuit Cardio/Fitness 45'

### JEUDI

9h15 1h Sophrologie

10h30 Pilates 45'  
Intermédiaires

11h30 Cours Dansés 45'

12h00  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

12h30 Pilates 45'  
Débutants

14h30 Marche Sportive 1h30

17h30  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

17h30 Pilates 45'  
Débutants

18h30 Pilates 45'  
Intermédiaires

19h30 Cours Dansés 45'

20h15 45' Outdoor Training

### VENREDI

9h30 Yoga 45'  
Doux

10h30 Renfo 45'

11h30 Pilates 45'  
Débutants

12h00  Cocon de L'Éden en accès non privatisé\*

12h30 Yoga 45'



PHOTO: J. B. BOUTIER



\*Non inclus dans votre abonnement