

| Lundi                                                | Mardi                            | Mercredi                                                           | Jeudi                                        | Vendredi                                                | Samedi                                                 |
|------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 9h30 Pilates Débutants 45'                           | 9h30 Spécial Dos 45'             | 9h15 <b>Nouveau cours !</b> Cross Training 45'                     | 9h30 Pilates Intermédiaires 45'              | 9h00 Yin Yoga 1h                                        | 9h30 <b>Nouveau cours !</b> Cuisses Abdos Fessiers 45' |
| 10h30 Fitball 45'                                    | 10h30 Pilates Débutants 45'      | 10h15 Marche Nordique 1h30<br>RDV au Landreau                      | 10h30 Cuisses Abdos Fessiers 45'             | 10h00 <b>Nouveau cours !</b> Sophrologie 1h             | 10h30 <b>Nouveau cours !</b> Body Attack 45'           |
| 11h30 Pilates Intermédiaires 45'                     | 11h30 Fitball 45'                | 11h15 Relax Sophro Enfants 1h                                      | 11h30 Spécial Dos 45'                        | 11h15 Yoga Vinyasa 1h                                   | 11h30 Cours Chorégraphiés 45'                          |
| 12h15 <b>Nouveau cours !</b> Fly Heart 1h            | 12h30 Cuisses Abdos Fessiers 45' | 12h30 <b>Nouveau cours !</b> Yoga Vinyasa 45'                      | 12h30 Pilates Débutants 45'                  | 12h15 <b>Nouveau cours !</b> Fly Heart 1h               |                                                        |
| 16h00 Yin Yoga 1h                                    |                                  |                                                                    |                                              | 15h00 <b>Nouveau cours !</b> Fly Heart 1h               |                                                        |
| 17h15 Pilates Débutants 45'                          |                                  | 17h00 Cours Ados 11-16 ans 45'                                     | 17h15 <b>Nouveau cours !</b> Spécial Dos 45' | 16h15 <b>Nouveau cours !</b> Cuisses Abdos Fessiers 45' |                                                        |
| 18h15 Yoga Vinyasa 1h                                | 18h15 Cross Training 45'         | 18h Cuisses Abdos Fessiers 45'                                     | 18h15 Pilates Débutants 45'                  | 18h15 <b>Nouveau cours !</b> Cross Training 45'         |                                                        |
| 19h15 <b>Nouveau cours !</b> Fly Heart 1h            | 19h15 Cours Chorégraphiés 45'    | 19h Body Attack 45'                                                | 19h15 Fitball 45'                            | 19h15 <b>Nouveau cours !</b> Cours Chorégraphiés 45'    |                                                        |
| 20h15 <b>Nouveau cours !</b> Yin Yoga Sophrologie 1h | 20h15 Body Attack 45'            | 20h00 <b>Nouveau cours !</b> Fly Heart 1h                          | 20h15 Pilates Intermédiaires 45'             |                                                         |                                                        |
|                                                      |                                  | 20h15 <b>Nouveau cours !</b> Cross Training 45'<br>RDV au Landreau |                                              |                                                         |                                                        |

Planning  
en ligne

