

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



Planning en ligne

