

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeu | Vendredi | Samedi |
|---|--|--|--|--|---------------------------------|
| 9h30 Pilates Débutants 45' | 8h30 Pilates Intermédiaires 45' Nouveau cours! | 9h30 Spécial Dos 45' | 9h15 Pilates Débutants 45' Nouveau cours! | 9h00 Yin Yoga 1h | 9h30 Cuisses Abdos Fessiers 45' |
| 10h30 Fitball 45' | 10h30 Pilates Débutants 45' | 10h30 Marche Nordique 1h30 RDV au Mont des Alouettes | 10h30 Cuisses Abdos Fessiers 45' | 10h00 Sophrologie 1h | 10h30 Body Attack 45' |
| 11h30 Pilates Intermédiaires 45' | 11h30 Fitball 45' | 11h15 Yin Yoga 1h Nouveau cours! | 11h30 Spécial Dos 45' | 11h15 Yoga Vinyasa 1h | 11h30 Cours Chorégraphiés 45' |
| 12h15 Fly Heart 1h | 12h30 Cuisses Abdos Fessiers 45' Nouveau cours! | 12h30 Yoga Vinyasa 45' | 12h30 Pilates Débutants 45' | 12h15 Fly Heart 1h | |
| | 12h30 Cross Training RDV au Landreau 45' | | | | |
| 15h45 Yin Yoga 1h Nouvel horaire | 16h00 Cuisses Abdos Fessiers 45' Nouveau cours! | 16h00 Cross Training Adultes & Ados 45' Nouvel horaire | 14h45 Yin Yoga Sophrologie 1h Nouvel horaire | | |
| 17h00 Pilates Débutants 45' Nouvel horaire | | 17h00 Cuisses Abdos Fessiers 45' Nouvel horaire | 17h00 Spécial Dos 45' Nouvel horaire | 17h00 Cuisses Abdos Fessiers 45' Nouvel horaire | |
| 18h00 Yoga Vinyasa 1h | 18h00 Cross Training 45' Nouvel horaire | 18h00 Body Attack 45' Nouvel horaire | 18h00 Pilates Débutants 45' Nouvel horaire | 18h00 Cross Training 45' Nouvel horaire | |
| 19h00 Pilates Intermédiaires 1h Nouveau cours! | 19h00 Cours Chorégraphiés 45' Nouvel horaire | 19h00 Fly Heart 1h Nouvel horaire | 19h00 Fitball 45' Nouvel horaire | 19h00 Body Attack 45' Nouvel cours! | |
| 20h00 Fly Heart 1h Nouveau cours! | 20h00 Body Attack 45' Nouvel horaire | 19h15 Cross Training RDV au Landreau 45' Nouvel horaire | 20h00 Pilates Intermédiaires 45' Nouvel horaire | | |
| | | 20h00 Yin Yoga Sophrologie Nouveau cours! | | | |

Planning en ligne

