

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 Pilates Débutants 45'	8h30 Pilates Intermédiaires 45' / 9h30 Spécial Dos 45'	9h00 Pilates Débutants 45'	9h30 Pilates Intermédiaires 45'	9h00 Yin Yoga 1h / 9h15 Marche Nordique 1h30 RDV au Landreau / 9h00 Cuisses Abdos Fessiers 45' <i>Nouvel horaire</i>	
10h30 Yoga Vinyasa 45' <i>Nouveau cours !</i>	10h30 Pilates Débutants 45'	10h15 Marche Nordique 1h30 RDV au bois du Landreau	10h30 Cuisses Abdos Fessiers 45'	10h00 Sophrologie 1h	10h00 Body Attack 45' <i>Nouvel horaire</i>
11h30 Pilates Intermédiaires 45'	11h30 Spécial Dos 45' <i>Nouveau cours !</i>	11h15 Yin Yoga 1h	11h30 Spécial Dos 45'	11h15 Yoga Vinyasa 1h	11h00 Cours Chorégraphiés 45' <i>Nouvel horaire</i>
12h15 Fly Heart Débutants 1h	12h30 Cuisses Abdos Fessiers 45' / 12h30 Cross Training 45' RDV au Landreau	12h30 Yoga Vinyasa 45'	12h30 Pilates Débutants 45'	12h30 Renfo stretch 1h <i>Nouveau cours !</i>	
15h45 Yin Yoga 1h		16h00 Cross Training 45' Adultes & Ados		14h45 Yin Yoga Sophrologie 1h	
17h00 Pilates Débutants 45'	17h00 Cuisses Abdos Fessiers 45' <i>Nouvel horaire</i>	17h00 Cuisses Abdos Fessiers 45'	17h00 Spécial Dos 45'	17h00 Cuisses Abdos Fessiers 45'	
18h00 Yoga Vinyasa 1h	18h00 Cross Training 45'	18h00 Body Attack 45'	18h00 Pilates Débutants 45'	18h00 Cross Training 45'	
19h00 Pilates Intermédiaires 1h	19h00 Cours Chorégraphiés 45'	19h00 Fly Heart Débutants 1h / 19h15 Cross Training 45' RDV au Landreau	19h00 Fitball 45'	19h00 Cours Chorégraphiés 45'	
20h00 Fly Heart Intermédiaires 1h	20h00 Body Attack 45'	20h00 Yin Yoga Sophrologie	20h00 Pilates Intermédiaires 45'		

Cours en extérieur



Planning en ligne