

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENREDI	SAMEDI
8h30		9h	8h30	8h30		9h	8h30
Endurance	9h45 à 10h45	Endurance	Endurance	Endurance	9h45 à 10h45	Endurance	
	11h à 12h				11h à 12h		
	12h15 à 13h15				12h15 à 13h		
13h30		13h	12h30	13h30	13h	12h30	
						12h30 Marche	
						13h30 Marche	
		15h				15h	
16h30	16h15 à 17h15	Endurance		16h30	16h à 17h	Endurance	
Endurance	17h30 à 18h15			17h15 à 18h15			
	18h30 à 19h30			18h30 à 19h30			
19h30		19h		19h30		19h	

Gym P.E.P 'S	Renfo. Protect'S	Stretching / Relaxation	Little Gym'S	Gym Chaise	Renfo. Global
= Équilibre	= "Pilates"	= Étirement / Assouplissement	= Renforcement musculaire		
			Léger	Modéré	Soutenu