

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30		8h30		8h30	
	9h	8h30 à 9h30	9h	8h30 à 9h30	9h
Endurance		Endurance		Endurance	Endurance
	Endurance		Endurance		
	13h	12h15 à 13h15	13h	12h15 à 13h15	13h
13h30				13h30	
15h30	15h30		15h30	15h30	
		16h à 17h		16h à 17h	
Endurance				Endurance	
	Endurance	17h15 à 18h15	Endurance	17h15 à 18h15	
18h30				18h30	
	19h30	18h30 à 19h30	19h30	18h30 à 19h30	

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