

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

Marche'S Verte

Gym'S Verte

Gym P.E.P 'S

Renfo. Protect'S

Stretching / Relaxation

= Équilibre

= "Pilates"

= Étirement / Assouplissement

Little Gym'S

Gym Chaise

Renfo. Global

= Renforcement musculaire

Léger

Modéré

Soutenu