








	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Accès salle de musculation	10h00 - 12h00 18h00 - 20h00	9h00 - 13h00 17h00 - 19h00	14h30 - 20h00	15h00 - 20h00	9h00 - 12h00	fermé
Cours collectifs MATIN		9h - 10h GYM DOS Vincent				2 ^{ème} samedi du mois 9h - 12h MARCHE Céline & Claire & Nathalie & Francis... 
	10h - 11h PILATES Franck	10h - 11h GYM DOUCE Vincent		10h - 11h STRETCHING ou YOGA Chantal ou Céline	10h - 11h APA Hugo	
	11h - 12h RENFO MUSCU Franck					

Cours collectifs APRES-MIDI			14h30 - 15h30 AP Jeunes Vincent		15h - 16h GYM ASSISE Hugo
			16h - 17h APA Equilibre Vincent		
				17h - 18h GYM DOUCE Vincent	
	18h - 19h PILATES débutant Franck	18h30 - 19h30 STRETCHING ou YOGA Chantal ou Céline	18h - 19h TRX Vincent	18h30 - 19h30 CIRCUIT TRAINING Vincent	
	19h - 20h PILATES confirmé Frank	19h - 20h CIRCUIT TRAINING Vincent	19h - 20h ACTIVITE PLEIN AIR Vincent 		

-  APA & Intensité faible
-  Intensité moyenne
-  Intensité élevée
-  Pilates
-  Stretching / Yoga
-  Activité plein air