



Pour chaque cours, merci de vous munir de votre carte d'adhérent(e) (contrôles aléatoires), de votre tapis personnel et de gel hydro-alcoolique. Le port du masque pourra être conseillé en fonction des consignes sanitaires.

	LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
	J.R	MARLIOZ	MARLIOZ	J.R	MARLIOZ	J.R	MARLIOZ	J.R	MARLIOZ	MARLIOZ
M A T I N	09h - 10h BODY ZEN Karine	08h15 - 09h15 RENFORCEMENT CARDIO & MUSCU Stéphanie	09h - 10h CUISSSES ABDOS FESSIERS Mathilde	09h - 10h GYM FORME Karine	08h30 - 09h30 PILATES RENFORCÉ Nathalie		09h - 10h RENFORCEMENT CARDIO & MUSCU Samuel		09h - 10h RENFORCEMENT MUSCU SÉNIORS Alison	
		09h15 - 10h15 TRAINING POUR TOUS Stéphanie	10h - 11h GYM SÉNIORS BIEN-ÊTRE Élisabeth	10h - 11h GYM 3 POMMES Karine	09h30 - 10h30 PILATES Nathalie		10h - 11h STRETCHING Samuel		10h - 11h STRETCHING Alison	10h - 11h LOW IMPACT AEROBIC (LIA) Alison
		10h15 - 11h15 STRETCHING Stéphanie	11h - 12h PILATES / STRETCHING Élisabeth		10h30 - 11h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS / FITNESS Mathilde		11h - 12h GYM DOUCE / STRETCHING Samuel		11h - 12h PILATES Alison	11h - 12h ZUMBA Caroline A.
		11h15 - 12h15 RENFORCEMENT MUSCU DOS Fabien						11h30 - 12h30 RENFORCEMENT CARDIO & MUSCU Fabien		
M I D I			12h - 13h PILATES Élisabeth		12h30 - 13h30 GYM OXYGÈNE Hippodrome Nathalie				12h15 - 13h15 STEP ENERGY Alison	
A P R È S - M I D I		16h - 17h PILATES Mathilde	16h30 - 17h30 GYM ORIENTÉE BODY BALANCE® Mathilde				16h30 - 17h30 RENFORCEMENT MUSCU SÉNIORS Marie-Hélène			
	17h - 18h GYM FORME Karine	17h - 18h RENFORCEMENT CARDIO & MUSCU Mathilde								
S O I R	18h - 19h AERO MOVE Karine	18h30 - 19h30 HIIT Fabien			18h30 - 19h30 RENFORCEMENT MUSCU Stéphanie					UNIVERS ENERGY
	19h - 20h GYM POSTURALE STRETCHING Karine				19h30 - 20h30 CROSS TRAINING SPORT SANTÉ Stéphanie					UNIVERS ZEN
										UNIVERS DANSE
										UNIVERS OXYGÈNE