



L'adhésion à la formule 1 ou à la formule 3 vous donne libre accès à tous les cours de ce planning général. Pour chaque cours, merci de vous munir de votre carte d'adhérent(e) (contrôles aléatoires) et de votre tapis personnel (aucun prêt de tapis)

	LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	J.R	MARLIOZ	MARLIOZ	MARLIOZ	MARLIOZ	MARLIOZ	MARLIOZ
M A T I N	09h - 10h BODY ZEN Karine	08h15 - 09h15 RENFO MUSCU Stéphanie	09h - 10h CAF <i>Cuisses Abdos Fessiers</i> Mathilde/Caroline F.	08h30 - 09h30 PILATES RENFORCÉ Nathalie		09h - 10h RENFO MUSCU SÉNIORS Alison	9h - 10h PILATES Alison
		09h15 - 10h15 TRAINING POUR TOUS Stéphanie	10h - 11h RENFO CARDIO MUSCU Fabien	09h30 - 10h30 PILATES Nathalie	10h - 11h STRETCHING Samuel	10h - 11h STRETCHING Alison	10h - 11h LIA <i>Low Impact Aerobic</i> Alison
		10h15 - 11h15 STRETCHING Stéphanie	11h - 12h PILATES STRETCHING Élisabeth	10h30 - 11h30 CAF/PBD <i>Poitrine Bras Dos</i> Mathilde/Caroline F.	11h - 12h GYM DOUCE - STRETCHING Samuel	11h - 12h PILATES Alison	11h - 12h ZUMBA Caro A.
		11h15 - 12h15 RENFO MUSCU DOS Fabien		11h30 - 12h30 STRETCHING Caroline F.			
M I D I		12h30 - 13h30 PILATES Caro A.	12h - 13h PILATES Élisabeth	12h30 - 13h30 GYM OXYGÈNE Nathalie		12h15 - 13h15 STEP ENERGY Alison	
A P R È S - M I D I		15h - 16h RENFO MUSCU SÉNIORS Marie-Hélène					UNIVERS ENERGY
		16h - 17h PILATES Mathilde/Caroline F.	16h30 - 17h30 BODY FLOW Mathilde/Caroline F.	17h30 - 18h30 GYM DOUCE Marie-Hélène			UNIVERS ZEN
	17h - 18h GYM FORM ENERGY Karine	17h - 18h RENFO CARDIO MUSCU Mathilde/Caroline F.					UNIVERS DANSE
S O I R	18h - 19h AERO MOVE Karine	18h30 - 19h30 HIIT Fabien		18h30 - 19h30 RENFO MUSCU Stéphanie			UNIVERS OXYGÈNE
	19h - 20h GYM POSTURALE STRETCHING Karine	19h30 - 20h30 GYM DOUCE STRETCHING Caroline F.		19h30 - 20h30 CROSS TRAINING SPORT SANTÉ HAUTE INTENSITÉ Stéphanie			