



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
M A T I N	MARLIOZ	MARLIOZ	MARLIOZ	MARLIOZ	MARLIOZ	MARLIOZ
	<p>10h15 - 11h15 STRETCHING Stéphanie</p> <p>11h15 - 12h15 RENFO MUSCU DOS Fabien</p>	<p>10h - 11h RENFO CARDIO MUSCU Fabien</p>			<p>09h - 10h STRETCHING Alison</p> <p>10h - 11h FIT STICK Alison</p> <p>11h - 12h PILATES Alison</p>	<p>11h - 12h ZUMBA Caro A.</p>
M I D I	<p>12h30 - 13h30 PILATES Caro A.</p>				<p>12h15 - 13h15 STEP ENERGY Alison</p>	
A P R E S - M I D I		<p>13h30 - 14h30 GAINAGE (Ateliers Training) Caroline F.</p> <p>14h30 - 15h30 BODY FLOW Caroline F.</p>				<p>UNIVERS ENERGY</p> <p>UNIVERS ZEN</p> <p>UNIVERS DANSE</p> <p>UNIVERS OXYGÈNE</p>
	<p>18h30 - 19h30 HIIT Fabien</p> <p>19h30 - 20h30 GYM DOUCE STRETCHING Caroline F.</p>		<p>18h30 - 19h30 RENFO MUSCU Stéphanie</p> <p>19h30 - 20h30 CROSS TRAINING SPORT SANTÉ HAUTE INTENSITÉ Stéphanie</p>			
S O I R						