



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 BODY FLOW Mathilde	08h30 - 09h30 PILATES RENFORCÉ Nathalie	08h30 - 09h30 ÉVEIL MUSCULAIRE - PILATES Marie-Hélène	09h - 10h STRETCHING Alison	9h - 10h PILATES Alison
		09h15 - 10h15 TRAINING POUR TOUS Stéphanie	10h - 11h RENFO CARDIO MUSCU Fabien	09h30 - 10h30 PILATES Nathalie	09h30 - 10h30 RENFO CARDIO MUSCU Marie-Hélène	10h - 11h FIT STICK Alison	10h - 11h LIA Low Impact Aerobic Alison
		10h15 - 11h15 STRETCHING Stéphanie		10h30 - 11h30 CAF/PBD Poitrine Bras Dos Caroline F.	10h30 - 11h30 STRETCHING Samuel	11h - 12h PILATES Alison	11h - 12h ZUMBA Caro A.
		11h15 - 12h15 RENFO MUSCU DOS Fabien		11h30 - 12h30 STRETCHING & GYM ÉQUILIBRE Caroline F.	11h30 - 12h30 GYM DOUCE - STRETCHING Samuel		
M I D I		12h30 - 13h30 PILATES Caro A.	12h15 - 13h15 PILATES Élisabeth	12h30 - 13h30 PILATES STRETCHING Elisabeth		12h15 - 13h15 STEP ENERGY Alison	
A P R È S - M I D I		15h - 16h RENFO MUSCU SÉNIORS Marie-Hélène	13h30 - 14h30 GAINAGE (Ateliers Training) Caroline F.		14h45 - 15h45 GYM ÉQUILIBRE POSTURALE Nathalie		UNIVERS ENERGY
		16h - 17h PILATES Mathilde	14h30 - 15h30 BODY FLOW Caroline F.	16h30 - 17h30 GYM POSTURALE DE GASQUET Marie-Hélène			UNIVERS ZEN
	17h - 18h GYM FORM ENERGY Karine	17h - 18h RENFO CARDIO MUSCU Mathilde	16h30 - 17h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS (CAF) Mathilde	17h30 - 18h30 GYM DOUCE Marie-Hélène			UNIVERS DANSE
							UNIVERS OXYGÈNE
S O I R	18h - 19h AERO MOVE Karine	18h30 - 19h30 HIIT Fabien		18h30 - 19h30 RENFO MUSCU Stéphanie			
	19h - 20h GYM POSTURALE STRETCHING Karine	19h30 - 20h30 GYM DOUCE STRETCHING Caroline F.	19h15 - 20h15 CARDIO TRAINING Caroline F.	19h30 - 20h30 CROSS TRAINING SPORT SANTÉ HAUTE INTENSITÉ Stéphanie			