

Du Lundi 19.10.2026 au Samedi 24.10.2026

LUNDI			MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
J.R.	MARLIOZ	EXTERIEUR O ²	MARLIOZ	EXTERIEUR O ²	MARLIOZ	EXTERIEUR O ²	MARLIOZ	EXTERIEUR O ²	MARLIOZ	EXTERIEUR O ²	MARLIOZ
M A T I N	8h										
	9h								9h00-10h00 STRETCHING Alison		
	10h								10h00-11h00 FIT'STICK Alison		
M I D I	11h	10h30-11h30 TRAINING POUR TOUS Caroline F			10h30-11h30 CAF PBD Caroline F.				11h00-12h00 PILATES NIV.2 Alison		11h00-12h00 ZUMBA® Caroline A.
	12h	11h30-12h30 STRETCHING MOBILITE Caroline F			11h30-12h30 GYM EQUILIBRE Caroline F.						
	13h	12h30-13h30 PILATES NIV.2 Caroline A.	12h15-13h15 TABATA Caroline A	12h30-13h30 GYM O ² ZEN Nathalie	12h30-13h30 RENFO MUSCU Caroline A.	12h30-13h30 GYM O ² CARDIO Nathalie			12h15-13h15 RENFO CARDIO MUSCU Alison		
A P R E S - M I D I	14h										
	15h										CAF : Cuisses, Abdos, Fessiers PBD : Poitrine, Bras , Dos SS : Sport Santé
	16h		15h30-16h30 RENFO MOBILITE Alison								UNIVERS ENERGY
S O I R	17h		16h30-17h30 FIT STICK Alison								UNIVERS ZEN
	18h						17h00-18h00 AERO BOXE Caroline F				UNIVERS DANSE
	19h										UNIVERS OXYGENE
	20h								Salle Jean RUBAUD 6, rue Vaugelas 73100 AIX LES BAINS		
	21h								Salle MARLIOZ 24, avenue de Marlioz 73100 AIX LES BAINS		Pour les séances de Gym O2 de Nathalie, rendez-vous au parking de l'hippodrome