



HORAIRES AU 14 SEPTEMBRE 2026

JOURS	HORAIRES	COURS	ANIMATEURS
Lundi	8h30	Gym douce	Arnaud
	9 h45	Fitness	Arnaud
	11h	Gym douce	Tristan
	14h30	Fitness extérieur	Pascale
Mardi	8h30	Pilâtes	Pascale
	9h45	Fitness	Pascale
	11h	Yoga	Pascale
	16h30	Qi gong	Pascale
	18h15	Cross-Training	Pascale
	19h20	Yoga	Pascale
	20h30	Pilâtes	Catherine
Jeudi	8h30	Fitness	Arnaud
	9h45	Pilâtes	Arnaud
	11h	Gym détente (1)	Arnaud
	18h15	Gym tendance (2)	Tristan
	19h30	Pilâtes	Catherine
Vendredi	8h30	Gym douce	Tristan
	9h45	Fitness	Tristan
	11h	Stretching	Tristan

1 : cours découpé en 4 parties distinctes : équilibre, stretching, body zen , méthode « carré »..., différentes selon les semaines

2 : pound, step, hiit... seront proposés selon un planning mensuel