

PI ANNING DES ACTIVITES

SAISON 2025-2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	12h00 Stéphanie 13h00 FITNESS (Pilates)				
12h30 Boubou 13h30 FIT BOXING	13h00 Stéphanie 13h30 FITNESS (Fitball)				
	13h30 Stéphanie 14h00 FITNESS Relaxation				
15h00 Stéphane 16h00 FITNESS Body Scult	15h30 Stéphane 16h15 FITNESS Biking		15h00 Stéphanie 15h45 FITNESS Body Scult		
16h00 Stéphane 16h30 FITNESS Abdo fessier			15h45 Stéphanie 16h15 FITNESS Cuisse abdo-fessier		
	16h15 Stéphane 17h00 FITNESS (Stretching)	16h15 Wendy 17h15 YIN YOGA	16h15 Stéphanie 17h15 FITNESS Pilates	16h00 Muriel 17h00 Danse	
16h30 Ruth 17h30 QI GONG	17h00 Stéphanie 17h30 FITNESS (Abdo fessier)	17h15 Wendy 18h15 HATHA YOGA		17h00 Kévin 18h00 FITNESS Pilates	
17h30 Renaud 18h15 FITNESS Biking	17h30 Stéphanie 18h00 FITNESS (Stretching)				
	18h00 Stéphanie 18h15 FITNESS (Fitball)			18h00 Kévin 19h00 FITNESS Pilates	
	18h15 Stéphanie 19h00 FITNESS (Zumba)				
18h30 Petri 20h00 YOGA THERAPEUTIQUE	19h00 Karim 21h00 AIKIDO		19h00 Karim 21h00 AIKIDO		
MUSCULATION					
de 06h30 à 21h00					
de 10h00 à 18h00					
OCCUPATION de la SALLE d'ACTIVITE CULTURELLE					
18h00 20h30	14h00 18h00	18h00 20h30	17h00 20h00		
	ATELIER PEINTURE	THEATRE	LOISIRS CREATIFS		