

LUNDI	8H45-9H45	GYM DOUCE			Salle du Larry	Katia F.
	9H45-10H45	RENFORT-CARDIO			Salle du Larry	Katia F.
	10H45-11H45	PILATES (confirmés)			Salle du Larry	Katia F.
	14H00-15H00	RENFORT			Salle du Larry	Sandrine C.
	15H00-16H00	ETIREMENTS (méthode globale)			Salle du Larry	Sandrine C.
	16H00-17H00	 CIRCUIT TRAINING 30'	YOGA 30'		Salle du Larry	Sandrine C.
	17H00-18H00	CARDIO RENFORT			Salle du Larry	Wilfried M.
	18H00-19H00	CARDIO RENFORT			Salle du Larry	Wilfried M.
	19H00-20H00	STEP (niveau intermédiaire)			Salle du Larry	Wilfried M.
	20H00-21H00	ETIREMENTS – PILATES – RELAXATION DETENTE			Salle du Larry	Sandrine C.
MARDI	9H00-10H00	YOGA – PILATES (en alternance)			Salle du Larry	Sandrine C.
	10H00-11H00	RENFORT			Salle du Larry	Sandrine C.
	11H15-12H15	ETIREMENTS (méthode globale)			Salle du Larry	Laurence H.
	12H30-13H30	CARDIO RENFORT			Salle du Larry	Laurence H.
	13H30-14H30	 CARDIO-RENFORT et MOBILITE			Salle du Larry	Mylène B.
	14H30-15H30	 PILATES - ETIREMENTS			Salle du Larry	Mylène B.
	15H30-16H30	RENFORT (muscles profonds, abdo, lombaires, trapèzes)			Salle du Larry	Wahid L.
	16H30-17H30	CARDIO-RENFORT (préférences motrices)			Salle du Larry	Wahid L.
	17H30-18H30	ECHAUFFEMENT DYNAMIQUE - RENFORT			Salle du Larry	Sylviane L.
	19H30-20H30	PILOXING-COMBAT + POUND			Salle du Larry	Carine L.
MERCREDI	9H00-10H00	CARDIO RENFORT			Salle du Larry	Laurence H.
	10H00-11H00	CARDIO RENFORT			Salle du Larry	Laurence H.
	11H00-12H00	PILATES – ETIREMENTS (méthode globale)			Salle du Larry	Laurence H.
	14H00-15H00	SPORT SANTE			Salle du Larry	Wahid L.
	13H30-14H30	DANCE PARTY			Salle M. Garcin	Carine L.
	15H00-16H00	GYM BIEN ETRE			Salle du Larry	Katia F.
	14H30-15H30	GYM BALL			Salle M. Garcin	Carine L.
	15H30-16H30	STRETCHING MOBILISATION			Salle M. Garcin	Wilfried M.
	16H00-17H00	HATHA YOGA			Salle du Larry	Katia F.
	16H30-17H30	OXY'TRAINING			Salle M. Garcin	Wilfried M.
	17H00-17H45	CHOREGRAPHIE DE DANSES			Salle du Larry	Katia F.
	17H45-18H30	CARDIO RENFORT			Salle du Larry	Sandrine C.
	18H30-19H15	CARDIO RENFORT			Salle du Larry	Sandrine C.
JEUDI	9H00-10H00	RENFORT CARDIO (accessible à tous)			Salle du Larry	El Mehdi E.
	10H00-11H00	RENFORCEMENT – STRETCHING POSTURAL			Salle du Larry	El Mehdi E.
	12H30-13H30	RENFORT / CARDIO			Salle du Larry	Carine L.
	14H00-15H00	CARDIO chorégraphié			Salle du Larry	Cathy D.
	15H00-15H30	ETIREMENTS (méthode globale)			Salle du Larry	Cathy D.
	15H30-16H30	PILATES (confirmés)			Salle du Larry	Cathy D.
	16H30-17H00	ETIREMENTS (méthode globale)			Salle du Larry	Laurence H.
	17H00-18H00	PILATES (débutants)			Salle du Larry	Laurence H.
	18H00-19H00	CARDIO RENFORT			Salle du Larry	Laurence H.
VENREDI	9H15-10H15	RENFORT			Salle du Larry	Wilfried M.
	10H15-11H15	ETIREMENTS (méthode spécifique) (1 ^{er} groupe)			Salle du Larry	Cathy D.
	11H15-12H15	ETIREMENTS (méthode spécifique) (2 ^e groupe)			Salle du Larry	Cathy D.
	14H00-15H00	 ATELIER MEMOIRE +++			Salle du Larry	Wahid L.
	15H00-16H00	 CARDIO RENFORT GYM DOUCE (tout pour la santé)			Salle du Larry	Wahid L.
	16H00-17H30	PILATES DEBUTANTS-RELAXATION			Salle du Larry	Katia F.
	17H30-18H00	CARDIO LIA – STEP			Salle du Larry	Sandrine C.
	18H00-19H00	RENFORT			Salle du Larry	Sandrine C.
	19H00-20H00	ETIREMENTS PILATES – RELAXATION DETENTE			Salle du Larry	Sandrine C.
SAMEDI	8H30-9H30	RENFORT			Salle du Larry	Dimitri C.
	9H30-10H15	L.I.A.			Salle du Larry	Alternance
	10H15-11H00	RENFORT			Salle du Larry	
	11H00-11H30	ETIREMENTS (méthode globale)			Salle du Larry	
	CLASSIQUE		ENERGIE		DETENTE	