

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-------|-------|----------|-------|----------|
|-------|-------|----------|-------|----------|

|        |                |        |                |        |                |        |                |
|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|
| Romans | Bourg de Péage | Romans | Bourg de Péage | Romans | Bourg de Péage | Romans | Bourg de Péage |
|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|

|   |  |   |  |  |  |  |  |  |   |
|---|--|---|--|--|--|--|--|--|---|
| 08h45 - 09h45<br><b>STRETCHING</b><br><i>Caroline</i> | 08h45 - 09h45<br><b>STRETCHING</b><br><i>Philippe</i>    | 08h45 - 09h45<br><b>Qi-GONG</b><br><i>Pierre</i>      | 08h30 - 09h30<br><b>PILATES</b><br><i>Caroline</i> | 08h45 - 09h45<br><b>STRETCHING</b><br><i>Sandy</i>           | 08h30 - 09h30<br><b>STRETCHING</b><br><i>Caroline</i>    | 08h45 - 09h45<br><b>PILATES</b><br><i>Caroline</i> | 08h45 - 09h45<br><b>PILATES</b><br><i>Philippe</i>                     | 08h45 - 09h45<br><b>STRETCHING</b><br><i>Caroline / Philippe</i> |   |
| 10h00 - 11h00<br><b>Qi-GONG</b><br><i>Pierre</i>      | 10h00 - 11h00<br><b>Individualisé</b><br><i>Philippe</i> | 10h00 - 11h00<br><b>YOGA</b><br><i>Jacqueline</i>     | 09h40-10h40<br><b>GYM DOUCE</b><br><i>Orane</i>    | 10h00 - 11h00<br><b>PILATES / STRETCH</b><br><i>Philippe</i> | 09h40-10h40<br><b>STRETCHING</b><br><i>Caroline</i>      |  | 10h00 - 11h00<br><b>Individualisé</b><br><i>Caroline</i>               | 10h00 - 11h00<br><b>DANSE LIBRE</b><br><i>Emilie</i>             | 10h15 - 11h15<br><b>STRETCH*/SOPHRO**</b><br><i>Philippe / France</i> |
| 11h10 - 12h10<br><b>YOGA</b><br><i>Marie-Hélène</i>   |  | 11h10 - 12h10<br><b>GYM DOUCE</b><br><i>Orane</i>     |  | 11h10 - 12h10<br><b>PILATES</b><br><i>Philippe</i>           |  | 11h10 - 12h10<br><b>YOGA</b><br><i>Jacqueline</i>  | 11h50 - 12h50<br><b>YOGA</b><br><i>Caroline</i>                        | 11h10 - 12h10<br><b>DANSE CONTEMPORAINE</b><br><i>Emilie</i>     | *Stretch semaine paire<br>**Sophro semaine impaire                    |
|   | 12h20 - 13h20<br><b>PILATES</b><br><i>Caroline</i>       |   | 12h20 - 13h20<br><b>YOGA</b><br><i>Caroline</i>    |  |  | 12h20 - 13h20<br><b>YOGA FIT</b><br><i>Cécile</i>  | 13h00 - 14h00<br><b>STRETCH du SPORTIF</b><br><i>Caroline</i>          |  |   |
|   |  |   |  |  |  |  |  |  |   |
|   | 17h15-18h15<br><b>STRETCHING</b><br><i>Philippe</i>      | 17h15 - 18h15<br><b>STRETCHING</b><br><i>Caroline</i> |  |  |  | 17h40 - 18h40<br><b>PILATES</b><br><i>Philippe</i> |  | 17h30 - 18h30<br><b>TAI CHI</b><br><i>Pierre</i>                 | 17h15-18h15<br><b>STRETCHING</b><br><i>Caroline / Philippe</i>        |
| 18h15-19h15<br><b>GYM BALL</b><br><i>Cécile</i>       | 18h20-19h20<br><b>PILATES</b><br><i>Caroline</i>         | 18h20-19h20<br><b>PILATES</b><br><i>Caroline</i>      | 19h00-20h00<br><b>PILATES</b><br><i>Sandy</i>      | 18h20-19h20<br><b>STREET JAZZ</b><br><i>Cécile</i>           | 18h20-19h20<br><b>PILATES</b><br><i>Caroline</i>         | 18h50 - 19h50<br><b>YOGA</b><br><i>Jacqueline</i>  | 18h20-19h20<br><b>PILATES * / SOPHRO**</b><br><i>Caroline / France</i> | <b>SUIVEZ aussi LES SEANCES depuis chez vous EN VISIO</b><br>    |   |
| 19h20-20h20<br><b>PILATES</b><br><i>Sandy</i>         | 19h30-20h30<br><b>YOGA</b><br><i>Caroline</i>            | 20h00 - 21h00   |  | 19h30-20h30<br><b>ZUMBA</b><br><i>Cécile</i>                 | 19h30-20h30<br><b>PILATES/STRETCH</b><br><i>Caroline</i> | 20h00 - 21h00                                      | *Pilates semaine paire<br>**Sophro semaine impaire                     |  |   |