




# HORAIRES DES COURS SAISON 2024 - 2025

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
<i>Romans</i>		<i>Bourg de Péage</i>		<i>Romans</i>		<i>Bourg de Péage</i>		<i>Romans</i>	
<i>Bourg de Péage</i>		<i>Romans</i>		<i>Bourg de Péage</i>		<i>Romans</i>		<i>Bourg de Péage</i>	
08h45 - 09h45 <b>PILATES</b> Caroline	08h45 - 09h45 <b>STRETCHING</b> Philippe	08h45 - 09h45 <b>STRETCHING</b> Caroline	08h30 - 09h30 <b>PILATES 1</b> Sandy	08h30 - 09h30 <b>STRETCHING</b> Sandy	08h30 - 09h30 <b>STRETCHING</b> Caroline	08h45 - 09h45 <b>PILATES</b> Caroline	08h45 - 09h45 <b>PILATES</b> Philippe	08h45 - 09h45 <b>STRETCHING</b> Caroline / Philippe	
10h00 - 11h00 <b>QI GONG</b> Pierre	10h00 - 11h00 <b>INDIVI</b> Philippe	10h00 - 11h00 <b>STRETCHING</b> Caroline	09h40 - 10h40 <b>STRETCHING</b> Sandy	10h00 - 11h00 <b>PILATES/ STRETCH</b> Philippe	09h40 - 10h40 <b>STRETCHING</b> Caroline	10h00 - 11h00 <b>YOGA</b> Jacqueline	10h00 - 11h00 <b>INDIVID.</b> Caroline	10h00 - 11h00 <b>DANSE</b> Emilie	
11h10 - 12h10 <b>YOGA</b> MH Gaudini		11h10 - 12h10 <b>YOGA</b> Jacqueline		11h10 - 12h10 <b>PILATES</b> Philippe		11h10 - 12h10 <b>PILATES/ STRETCH</b> Philippe		11h10 - 12h10 <b>DANSE</b> Emilie	
	12h20 - 13h20 <b>PILATES</b> Caroline		12h20 - 13h20 <b>YOGA</b> Caroline				12h20 - 13h20 <b>STRETCHING</b> Caroline		
	17h00-18h00 <b>STRETCHING</b> Philippe								
								17h30 - 18h30 <b>TAI-CHI</b> Pierre	17h15-18h15 <b>STRETCHING</b> Caroline / Philippe
17h50 - 18h50 <b>PILATES</b> Sandy	18h05-19h05 <b>PILATES</b> Caroline	17h15 - 18h15 <b>STRETCHING</b> Caroline	18h20-19h20 <b>PILATES 1</b> Sandy	17h50 - 18h50 <b>YOGA</b> Caroline	18h20-19h20 <b>PILATES</b> Philippe	17h40 - 18h40 <b>PILATES</b> Philippe	18h20-19h20 <b>PILATES</b> Caroline	<b>SUIVEZ aussi LES SEANCES depuis chez vous EN VISIO</b> 	
	19h10-20h10 <b>YOGA</b> Caroline	18h20 - 19h20 <b>PILATES</b> Caroline	19h30-20h30 <b>PILATES 2</b> Sandy			18h50 - 19h50 <b>YOGA</b> Jacqueline			