



horaires 2026-2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
08h45 - 09h45 STRETCHING <i>Philippe</i>	09h00 - 10h00 PILATES <i>Philippe* Caroline**</i>	08h45 - 09h45 STRETCHING <i>Philippe* Caroline**</i>	09h00 - 10h00 PILATES <i>Philippe* Caroline**</i>	09h00 - 10h00 PILATES <i>Maud* Sandy**</i>
09h55 - 10h55 STRETCHING <i>Philippe* Caroline**</i>	10h10 - 11h10 STRETCHING <i>Philippe* Caroline**</i>	09h50 - 10h50 STRETCHING <i>Maud* Caroline**</i>	10h10 - 11h10 INDIV. <i>Maud* Caroline**</i>	09h30 - 11h00 Marche Nordique <i>Aurélien</i>
11h00 - 12h00 INDIV. <i>Philippe* Caroline**</i>				10h10 - 11h10 STRETCHING <i>Maud* Sandy**</i>
12h20 - 13h20 PILATES <i>Maud* Caroline**</i>	12h20 - 13h20 Renforcement Poids du corps <i>Théo</i>	12h20 - 13h20 GYM DOUCE <i>Cécile</i>	12h20 - 13h20 STRETCHING <i>Philippe* Caroline**</i>	12h20 - 13h20 YOGA <i>Maud* Caroline**</i>
17h10 - 18h10 STRETCHING <i>Philippe* Caroline**</i>				17h15 - 18h15 STRETCHING <i>Philippe* Caroline**</i>
18h20 - 19h20 PILATES <i>Maud</i>	18h00 - 19h00 PILATES 1 <i>Sandy</i>	18h20 - 19h20 PILATES STRETCH <i>Philippe* Caroline**</i>	18h00 - 19h00 PILATES <i>Maud* Caroline**</i>	 en présence ET en visio * Semaine paire ** Semaine impaire
19h30 - 20h30 YOGA <i>Maud</i>	19h10 - 20h10 PILATES 2 <i>Sandy</i>		19h10 - 20h10 Renforcement Poids du corps <i>Théo</i>	

Reprise des cours le lundi 31 août

Vacances Toussaint: du 26 octobre au 1e Novembre 2027

Vacances Noël : du 21 Décembre au 3 janvier 2027

Vacances de Pâques: du 19 au 25 avril 2027

21/08/2026