

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h							
9h	9h - 10h GYM DOUCE Isabelle		9h - 10h PRIVÉ Les Fripouilles				
10h		9h30 - 10h45 YOGA RELAXATION Estelle	10h - 11h PILATES Estelle Gadd	10h - 11h GYM BIEN-ÊTRE Pascale		10h - 11h REMISE À L'EFFORT Indoor	10h - 11h30 YIN YOGA Claire-Lise
11h	10h15 - 11h30 YOGA Vincent					11h - 12h REMISE À L'EFFORT Indoor	
12h			11h15 - 12h15 REMISE À L'EFFORT Indoor	11h15 - 12h15 PILATES Estelle Gadd	11h30 - 12h30 REMISE À L'EFFORT Indoor		
13h	12h30 - 13h30 ZUMBA Safia	12h30 - 13h30 PILATES Estelle Gadd	12h15 - 13h15 REMISE À L'EFFORT Indoor	12h30 - 13h30 MÉDITATION Bori	12h30 - 13h30 MIX FITNESS Safia	12h30 - 13h45 YOGA VINYASA Elodie	
14h							14h - 16h DANSE LIBRE "Ateliers" Anastassia
15h		15h - 16h15 BERY YOGA PRÉNATAL Analbery		15h - 16h GYM DOUCE Isabelle			
16h							
17h	17h - 18h GYM NEURO POSTURALE Jacqueline						
18h		17h30 - 18h30 PILATES Estelle Gadd	17h30 - 18h30 PILATES Estelle Gadd	17h30 - 18h30 HATHA YOGA Caroline Deroulez	17h30 - 18h30 ZUMBA Safia		
19h	18h30 - 19h30 SOPHROLOGIE Isabelle Camisan	18h45 - 19h45 PILATES Estelle Gadd	18h45 - 19h45 PILATES Estelle Gadd	18h45 - 20h00 HATHA YOGA Zahra	18h45h - 19h45 HATHA FLOW Claire-Lise		
20h							
21h	20h - 21h30 YOGA Jean-François	20h00 - 22h00 CAPOEIRA Sinistro Lirio	20h - 21h30 YOGA Vincent	20h00 - 21h15 TANTRA Lou	19h - 22h CONSTITUTION FAMILIALE Céline Gigeux		
22h							

Planning :
se renseigner
à l'institut