

|     | LUNDI                                          | MARDI                                  | MERCREDI                               | JEUDI                                          | VENDREDI                                     | SAMEDI                                            |
|-----|------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 9H  |                                                |                                        |                                        |                                                |                                              |                                                   |
| 10H | 9h30 - 10h30<br>Gym Douce<br>Alexandra         |                                        |                                        | 10h00 - 11h00<br>Gym Douce<br>Alexandra        |                                              |                                                   |
|     | 10h30 - 11h30<br>Renfo Musculaire<br>Alexandra |                                        |                                        |                                                |                                              |                                                   |
| 11H | 11h30 - 12h30<br>Pilâtes<br>Alexandra          |                                        |                                        | 11h00 - 12h00<br>Pilâtes<br>Alexandra          |                                              |                                                   |
| 12H |                                                |                                        |                                        |                                                | 12h00 - 12h45<br>Stretching<br>Adeline       | 10h45 - 11h45<br>Pilâtes<br>Adeline               |
| 13H |                                                |                                        |                                        |                                                | 12h45 - 13h30<br>Renfo Musculaire<br>Adeline | 11h45 - 12h45<br>Pilâtes thérapeutique<br>Adeline |
| 15H |                                                |                                        | 15h - 16h<br>ZUMBA Eveils<br>Sandrine  |                                                |                                              |                                                   |
| 16H |                                                |                                        | 16h15 - 17h15<br>ZUMBA Kids<br>Adeline |                                                |                                              |                                                   |
| 17H |                                                |                                        | 17h15 - 18h15<br>ZUMBA Ados<br>Adeline |                                                | 17h30 - 18h30<br>Renfo Musculaire<br>Adeline |                                                   |
| 18H | 17h45 - 18h45<br>Circuit Training<br>Adeline   | 17h45 - 18h45<br>Stretching<br>Adeline | 18h30 - 19h30<br>STEP<br>Adeline       | 18h30 - 19h30<br>Renfo Musculaire<br>Alexandra | 18h30 - 19h30<br>Pilâtes<br>Adeline          |                                                   |
|     | 18h45 - 19h45<br>ZUMBA<br>Adeline              | 18h45 - 19h45<br>ZUMBA<br>Adeline      | 19h30 - 20h30<br>Pilâtes<br>Adeline    | 19h30 - 20h30<br>Pilâtes<br>Alexandra          | 19h30 - 20h30<br>Stretching<br>Adeline       |                                                   |
| 19H | 19h45 - 20h45<br>Renfo Musculaire<br>Adeline   | 19h45 - 20h45<br>HIIT<br>Adeline       | 20h30 - 21h30<br>Pilâtes<br>Adeline    | 20h30 - 21h30<br>Yoga/Pilâtes<br>Alexandra     |                                              |                                                   |
| 20H |                                                |                                        |                                        |                                                |                                              |                                                   |
| 21H |                                                |                                        |                                        |                                                |                                              |                                                   |