

LUNDI	Multigym	9h00		
	Gym tendance Pilates	10h00	11h00	
	Gym Equilibre Mémoire	10h15		
	Gym douce	14h15	15h30	
	Mix' cardio training	18h15		
	Aquagym	18h30	Aqua/nat	19h15
	Step	19h30		
	Sophrologie	19h30		
	Body Sculpt <i>nouveau !</i>	19h30		
MARDI	Qi-Gong	9h30		
	Renforcement musculaire	18h45		
	Cardio dance / zumba	20h00		
MERCREDI	Gym tendance Pilates	9h30	10h40	20h00
	APA Activités Physiques adaptées	10H45		
	Gym stretching	18h45		
JEUDI	Aquagym	11H15		
	Yoga	16h30		
	Tonique cardio	19h30		
	Aeroboxe	20h30		
VENDREDI	Pilates gym douce	9h00		
	Gym tonique	10h15		
	Gym Equilibre Mémoire	10h15		
	Aquagym	11h15	Aqua/nat	20h15
	Randonnée douce	Après midi		
	Danse de salon	15h00		
SAMEDI/DIMANCHE	Randonnée	journée		