

Tranche horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h à 10h	9h30 Pilates Isabelle MOGADOR	9h Gym Isabelle POTERNE		9h Stretching Isabelle POTERNE		9h30 Pilates Jordan POTERNE
10h à 11h						
11h à 12h		10h30 Gym Santé Isabelle MOGADOR				
12h à 13h		11h30 Pilates Emilie MOGADOR				
13h à 14h						
14h à 15h	14h Gym Douce Jessica MOGADOR					
15h à 16h			15h - 16h Marche Nordique Santé Isabelle EN EXTERIEUR			
16h à 17h						
17h à 18h						
18h à 19h	18h Gym Entretien Véronique MOGADOR	18h Pilates Emilie POTERNE		18h30 Stretching Isabelle POTERNE		18h30 Pilates niveau 1 Créneau 1 Véronique POTERNE
19h à 20h	19h Yoga Emilie POTERNE	19h30 Renf musculaire Véronique Ecole VILGENIS	19h Gym entretien / renforcement musculaire X Ecole ATLANTIS	19h30 Gym Isabelle POTERNE	19h30 Renf musculaire Ecole VILGENIS	19h30 Pilates niveau 1 Créneau 2 Véronique POTERNE
20h à 21h			20h15 Gym Isabelle MERMOZ	20h30 Gym Isabelle POTERNE	20h30 Body Zen Ecole VILGENIS	
21h à 21h30						

Légende Lieu	Espace MOGADOR	Ecole VILGENIS	Centre MERMOZ	Gymnase de la POTERNE	Ecole ATLANTIS	EN EXTERIEUR