

## SEMAINE PAIRE

LUNDI	14 H 30	16 H 00	QI GONG		PASCALE	PETITE SALLE
	17 H 30	18 H 30	PILATES	NIVEAU 1 / 2	MARIE-HELENE	PETITE SALLE
	18 H 30	19 H 30	PILATES	NIVEAU 2 / 3	MARIE-HELENE	PETITE SALLE
	18 H 30	19 H 30	BODY SCULPT	TOUS NIVEAUX	MEGANE	
	19 H 30	20 H 30	ZUMBA	TOUS NIVEAUX	MEGANE	
MARDI	9 H 45	11 H 15	STRETCHING / RELAXATION	TOUS NIVEAUX	MARIE-HELENE	PETITE SALLE
	17 H 45	19 H 15	YOGA		MARIE-HELENE	
	18 H 30	19 H 30	STEP	TOUS NIVEAUX	DYLAN	
	19 H 30	20 H 30	BODY SCULPT	TOUS NIVEAUX	DYLAN	
MERCREDI	18 H 00	19 H 00	GYM DOUCE		ANNE-MARIE	PETITE SALLE
JEUDI	9 H 45	10 H 30	GYM DOUCE		MAUREEN	
	10 H 30	11 H 30	STEP	TOUS NIVEAUX	MAUREEN	
	18 H 00	19 H 00	STRETCHING	TOUS NIVEAUX	CYRIL	
	19 H 00	20 H 00	BODY BARRES	NIVEAU 2	CYRIL	
VENDREDI	20 H 00	21 H 00	STEP	NIVEAU 2	CYRIL	
	9 H 45	10 H 45	BODY SCULPT / STRETCHING	TOUS NIVEAUX	MAUREEN	
	10 H 45	11 H 30	LIA	TOUS NIVEAUX	MAUREEN	

## SEMAINE IMPAIRE

LUNDI	14 H 30	16 H 00	QI GONG		PASCALE	PETITE SALLE
	17 H 30	18 H 45	YOGA YIN / STRETCHING		MARIE-HELENE	
	18 H 45	19 H 30	YOGA NIDRA		MARIE-HELENE	
	18 H 30	19 H 30	BODY SCULPT	TOUS NIVEAUX	MEGANE	
	19 H 30	20 H 30	STEP	NIVEAU 2	MEGANE	
MARDI	9 H 45	11 H 15	STRETCHING / RELAXATION	TOUS NIVEAUX	MARIE-HELENE	PETITE SALLE
	17 H 45	19 H 15	YOGA		MARIE-HELENE	
	18 H 30	19 H 30	BODY SCULPT	TOUS NIVEAUX	DYLAN	
	19 H 30	20 H 30	STEP	TOUS NIVEAUX	DYLAN	
MERCREDI	18 H 00	19 H 00	GYM DOUCE	TOUS NIVEAUX	ANNE-MARIE	PETITE SALLE
JEUDI	9 H 45	10 H 30	GYM DOUCE	TOUS NIVEAUX	MAUREEN	
	10 H 30	11 H 30	STEP	TOUS NIVEAUX	MAUREEN	
	18 H 00	19 H 00	STRETCHING	TOUS NIVEAUX	ANNE-MARIE	
	18 H 30	19 H 30	STRONG	A DECOUVRIR	MEGANE	
	19 H 30	20 H 30	ZUMBA	TOUS NIVEAUX	MEGANE	
VENDREDI	9 H 45	10 H 45	BODY SCULPT / STRETCHING	TOUS NIVEAUX	MAUREEN	
	10 H 45	11 H 30	LIA	TOUS NIVEAUX	MAUREEN	