

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09h45 – 10h45 Pilates®		09h00– 10h00 Marche en extérieur	09h00 – 10h00 Relaxation/Stretching	
11h00– 12h00 Marche en extérieur		10h15- 11h15 Renfo Niv 1		
			11h00 – 12h00 Gym Prév Santé Niv 1	
	14h00 – 15h00 Pilates®	13h45 – 14h45 Pilates®		
	15h30 – 16h30 Circuit training	15h30 – 16h30 Gym Prév Santé Niv 2		