

	Batiment Principal				Salles Extérieures		
	Salle Migot	G.Sand	Villeret	Petrucciani	VRF	DOMITYS	ST MARTIN
LUNDI		Sport Santé "Obésité" 18h-19h	Yoga Ashtanga 9h30-10h45		Aquagym 18h-18h45		
		Sport Santé "Dos" 19h-20h	Yoga Doux 11h-12h15		18h45-19h30 <u>Clément Dorise</u>		
		<u>Doriane Laveau</u>	<u>Jessica Fonteneau</u>		Yoga Traditionnel 18h45-20h		
					<u>Pascal Ferret</u>		
MARDI		Yoga du Rire 10h30-11h30	Qi gong 9h-10h15	Gym trad 9h-10h		Aquagym 13h30-14h15	
		<u>Lise G. Codde</u>	<u>Lise G.Codde</u>	Gym Entretien 10h-11h		14h15-15h 18h-18h45	
			Mix' Fit 18h15-19h15	Gym Douce 11h-12h		18h45-19h30 <u>Clément Dorise</u>	
			Pilates 19h15-20h15	Stretching 16h-17h			
		Yoga Flow 17h45-19h	Zumba 20h15-21h15	Pilates Niv 1 17h-18h			
		Yoga Vinyasa 19h-20h15	<u>Selena Gomes</u>	Gym Entretien 18h-19h			
		<u>Marine Carrée</u>		<u>Salima Lallemand</u>			
				Qi gong 19h-20h15			
				<u>Lise G.Codde</u>			
				Tai Chi Chuan 20h15-21h30			
				<u>Jérôme Bertoncini</u>			
MERCREDI		Yoga & Sophrologie parents- enfants 17h30-18h30		Pilates Niv 1 9h-10h	Sophrologie 19h15-20h15	Aquagym 18h-18h45	Sport Santé "Obésité" 14h-15h
		<u>Lucille Favard & Isabelle Perchais</u> <i>Sur calendrier</i>		Pilates Niv 2 10h-11h	<u>Isabelle Perchais</u>	18h45-19h30 <u>Clément Dorise</u>	<u>Doriane Laveau</u>
		Sophro cancer 17h30-18h30		Pilates Niv 1 11h-12h			
		<u>Isabelle Perchais</u> <i>Sur calendrier</i>		<u>Salima Lallemand</u>			
		Yoga des 4 Saisons 18h30-19h45					
		Hatha Yoga ou Méditation 19h45-21h					
		<u>Nina</u> <i>Sur calendrier</i>					
JEUDI			Yoga, Relax Méditation 9h-10h15	Gym d'entretien 10h-11h	Hatha Yoga 19h30-20h45		Cardio Fit 1 18h-19h
			Blandine d'Auber	Gym Douce 11h-12h	<u>Blandine D'Auber</u>		Cardio Fit 2 19-20h
				<u>Flavien Lucot</u>			STEP & L.I.A 20h-21h
				Atelier Sport Santé 17h30-18h30			<u>Flavien Lucot</u>
				Stretching 18h30-19h30			
				Yoga Pilates 19h30-20h30			
				<u>Salima Lallemand</u>			
VENDREDI			Pilates Niv 2 9h-10h			Aquagym 9h15-10h	
			Pilates Niv 1 10h-11h			10h-10h45 10h45-11h	
			Yoga Pilates 11h-12			<u>Clément Dorise</u>	
			<u>Salima Lallemand</u>				
SAMEDI	Yoga kids & Ados 10h30-12h						
	<u>Lucille Favard</u> <i>sur calendrier</i>						