

DYNAMIC FORM PLANNING DES COURS SAISON 2026– 2027

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h15	STEP 9h15 - 10h00		C.T.A.F 9H15 – 10h00	L.I.A 9h15 – 10h15	ZUMBA 9h15 - 10h15
10h00	STRONG 10h00 - 10h45		BODY WORKOUT 10h00 - 11h00	RENFORCEMENT 10h15 – 11h00	PILATES DEBUTANTS 10h15 - 11h15
10H45	PILATES INTERMEDIAIRE/STRE TCHING RELAXATION 10h45 - 12h00		STRETCHING RELAXATION 11h00 - 12h00	STRETCHING RELAXATION 11h00 – 12h00	ABDOS FLASH 11h15 – 11h30 STRETCHING 11h30 – 12h
12h00					
	Isabelle			Isabelle	Michèle *

17h30	CTAF 17h30 - 18h15				
18h00					
18h30	LIA 18h15 - 19h15		RENFORCEMENT 18h 30 - 19h 30	PILATES DEBUTANTS INTERMEDIAIRES RELAXATION 18h30 - 19h30	
19h00					
19h30	STRETCHING 19h15 - 19h45		BODY SCULPT 18h30 - 19h30		
20h00		CIRCUIT TRAINING 19h 30 - 20h 30	BODY WORKOUT 19H30 -20H30		
20h30					
21h00					
	Michèle *	Michèle *	Michèle *	Michèle *	

Vert : Salle 2

Jaune : Salle 4

*Michèle assure ses cours la 1ère semaine de toutes les vacances scolaires hormis Noël