

PLANNING 2025-2026

ENERGY

ZEN

DANSE

OXYGENE

Paieiment complémentaire		Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		
		Viviers La Roselière	Voglans Complexe Mercier	Viviers La Roselière	Voglans Complexe Mercier	Viviers La Roselière	Voglans Complexe Mercier	Viviers La Roselière	Voglans Complexe Mercier	Viviers La Roselière	Voglans Complexe Mercier	
M A T I N E E	9h - 10h			GYM DOUCE Luce 9h00 - 10h00	YOGA Jennifer 9h00 - 10h00		RENFO MUSCULAIRE Lydie 9h00 - 10h00		RENFO MUSCULAIRE Gwen 9h00 - 10h00		RENFO MUSCULAIRE Luce 9h00 - 10h00	
	10h - 11h			EQUILIBRE MÉMOIRE Luce 10h00 - 11h00	PILATES Laura 10h00 - 11h00		STRETCHING Lydie 10h00 - 11h00		STRETCHING Lydie 10h00 - 11h00		GYM ZEN Luce 10h00 - 11h00	
S O I R E E	18h - 19h	QI GONG Romain 18h15 - 19h15	ZUMBA KUDURO Marjorie 18h15 - 19h15	MARCHE NORDIQUE Marie 18h30 - 20h00	AERODANCE * Isée 18h20 - 19h20		PILATES Gwen 18h00 - 19h00	YOGA Jennifer 18h00 - 19h00		CTSS Exterieur/Intérieur Laura 18h30 - 19h30		
	19h - 20h		BODY TONIC Laura 19h30 - 20h30				PILOXING Gwen 19h00 - 20h00			STRETCHING Laura 19h30 - 20h30		
	20h - 21h											

* ATTENTION AERODANCE LE MARDI DE 18h20 à 19h20