

PLANNING de septembre à octobre 2026

ENERGY				ZEN		DANSE		OXYGENE			
Pailement complémentaire		Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
		Viviers La Roselière	Voglans Salle Belle eau	Viviers La Roselière	Voglans Salle Belle eau	Viviers La Roselière	Voglans Salle Belle eau	Viviers La Roselière	Voglans Salle Belle eau	Viviers La Roselière	Voglans Salle Terre Nue
MATINÉE	9h - 10h			GYM DOUCE Luce	YOGA Jennifer		RENFO MUSCULAIRE Floryan		RENFO MUSCULAIRE Gwen		RENFO MUSCULAIRE Luce
				9h00 - 10h00	8h50 - 9h50		9h00 - 10h00		9h00 - 10h00		9h00 - 10h00
	10h - 11h			EQUILIBRE MÉMOIRE Luce	PILATES Laura		RENFO Musculaire fonctionnel/stretching Floryan		STRETCHING Gwen		GYM ZEN Luce
				10h00 - 11h00	9h50 - 10h50		10h00 - 11h00		10h00 - 11h00		10h00 - 11h00
MIDI	12h - 13h										
					LINE DANCE Saphia			YOGA Emilie			
	13h - 14h				12h30-13h30			12h30 - 13h30			
SOIRÉE	18h - 19h	QI GONG Romain	ZUMBA Lydie		BODYTONIC Emilie		PILATES Gwen				
		18h15 - 19h15	18h15 - 19h15		18h00-19h00		18h00 - 19h00				
	19h - 20h			MARCHE NORDIQUE Voglans/viviers Marie	Stretching Emilie		PILOXING Gwen		CTSS Exterieur/Intérieur Laura		
			BODY TONIC Laura	18h30 - 20h00	19h00-20h00		19h00 - 20h00		18h30 - 19h30		
20h - 21h		19h30 - 20h30						STRETCHING Laura			
								19h30 - 20h30			