

PLANNING 2025 2026

Lundi	Renfo - Bien-être	Martine	09h15/10h15
	Marche	Activité libre	14h00/15h30
	Gym Santé Form	Sylvie	16h30/17h30
	Renfo	Sylvie	18h45/19h45
Mardi	Qi-Gong	Claudine	10h00/11h15
	Stretching	Michele	14h30 15h30
	Cross Training	Mohamed	18h30/19h30
	Zumba	Laetitia	18h45/19h45
	Renfo	Laetitia	19h45/20h45
Mercredi	Gym du Dos	Martine	10h30/11h30
	Gym Adulte Actif	Sofia	17h45/18h45
	Stretching	Sofia	19h00/20h00
Jeudi	Marche Nordique	Sofia	13h15 / 15h30
	Gym Vitalité Seniors	Françoise	10h30/11h30
	Pilates	Sofia	17h00/18h00
	Happy Fitness	Sylvie	18h30/19h30
Vendredi	Stretching	Oriane	09h15/10h15
	Qi-Gong	Claudine	10h30/11H45
	Sophrologie	Celia	18H30/ 19H30
Samedi	Renfo	Mohamed	9h /10h
	Gym enfants 2.5 à 6 ans	Mohamed	10h15/11h00 11h15/12h