

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
				8H30-9H15 PONTA ou NACARAT	RENFORCE ++ AMAURY						
9H-10H PONTA	YOGA LÉA	9H-11H	MARCHE NORDIQUE DORIAN			9H - 9H45 PONTA	STRETCHING CLEMENT	09h30 -10h15	MARCHE ADAPTÉE DORIAN	9H-9H45 PONTA ou NACARAT	RENFORCE ++ AMAURY
10H15-11H PONTA ou NACARAT	RENFORCE EN DOUCEUR AMAURY					10H - 10H45 PONTA	COURS TTP CLEMENT			10H-10H45 PONTA ou NACARAT	RENFORCE AMAURY
11H15 - 12H PONTA	RENFORCE ++ AMAURY					11H -11H45 PONTA	RENFORCE EN DOUCEUR CLEMENT			11H -11H45 PONTA ou NACARAT	RENFORCE AMAURY
12H15 - 13H NACARAT	RENFORCE DORIAN							11h30-12H15 NACARAT	RENFORCE DORIAN COMPLET		
								12h30 - 13h15 NACARAT	RENFORCE DORIAN		
13H45 - 14H30 PONTA	COURS TTP DORIAN							14h-14h45 PONTA	COURS TTP DORIAN		
14H45 - 15H30 PONTA	COURS TTP DORIAN							15h-15h45 PONTA	RENFORCE DORIAN		
17h30 18H15 PONTA	RENFORCE CLEMENT	17h30 -18h30	MARCHE ADAPTÉE DORIAN ou SOPHIE								
		18H30 -19H15 PONTA	RENFORCE DORIAN								

LES SÉANCES DE REMISE EN FORME SE FONT À 8 PERSONNES MAXIMUM

	Intensité légère à modéré
	Intensité modérée à élevée
	Intensité élevée

COURS TTP = très petits groupes : 1 à 3 personnes
 Réservés aux personnes présentant des limitations fonctionnelles ne leurs permettant pas de pratiquer en groupe.