

<b>LUNDI</b>		<b>DAO YIN</b> 9h00-10h15 <i>Salle Activités</i>	<b>DOS &amp; POSTURES</b> 9h00-10h00 <i>Salle Expre 2</i>	<b>TCAF</b> 9h00-9h45 <i>Salle Expre 1</i>	<b>RELAXATION</b> 10h45-11h15 <i>Salle Expre 2</i>	<b>ZUMBA</b> 9h45-10h30 <i>Salle Expre 1</i>	<b>GYM DOUCE / BALLON</b> 10h00-10h45 <i>Salle Expre 2</i>	<b>YOGA</b> 10h30 - 11h45 <i>Salle Expres 1</i>				<b>CX FIT-RENFO</b> 18h30 - 19h00 <i>Salle Expres 1</i>	<b>LIA</b> 18h30-19h15 <i>Salle Expre 2</i>	<b>TAÏ CHI CHUAN</b> 19h00 - 20h15 <i>Ludothèque</i>	<b>ZUMBA</b> 19h00-19h45 <i>Salle Expre 1</i>	<b>QI GONG</b> 19h15-20h30 <i>Salle Activités</i>	<b>PILATES NIVEAU 2</b> 19h15-20h00 <i>Salle Expre 2</i>	<b>CARDIO ATTACK / INTERVAL</b> 19h45-20h45 <i>Salle Expre 1</i>	<b>PILATES NIVEAU 1</b> 20h00-20h45 <i>Salle Expre 2</i>	<b>CAF /STRETCH</b> 20h45-21h30 <i>Salle Expre 2</i>	<b>VOLLEY BALL LOISIRS</b> 20h30-22h00 <i>Gymnase Léo Lagrange</i>
<b>MARDI</b>	<b>SOPHROLOGIE</b> 8h45-10h00 <i>Gymnase A. Halimi</i>	<b>BODY SCULPT</b> 9h00-9h45 <i>Salle Expre 1</i>	<b>GYM VOLONTAIRE</b> 9h00-10h00 <i>Atrium</i>	<b>TAI CHI CHUAN</b> 9h00-10h15 <i>Salle Expre 2</i>	<b>BODY FORME</b> 9h45-10h30 <i>Salle Expre 1</i>	<b>QI GONG</b> 10h15-11h30 <i>Salle Expre 2</i>	<b>STRETCHING</b> 10h30-11h15 <i>Salle Expre 1</i>	<b>YOGA</b> 10h15-11h30 <i>Gymnase A. Halimi</i>								<b>PILATES NIVEAU 1</b> 18h30-19h15 <i>Salle Expre 1</i>	<b>SOPHRO</b> 18h45-20h00 <i>Gymnase A. Halimi</i>	<b>YOGA</b> 19h00-20h15 <i>Salle Activités</i>	<b>BODY FORME</b> 19h30 - 20h30 <i>Salle Expres 1</i>	<b>YOGA</b> 20h15- 21h30 <i>Salle Activités</i>	<b>FIT &amp; ZEN</b> 20h30 - 21h30 <i>Salle Expres 1</i>
<b>MERCREDI</b>	<b>BODY SCULPT</b> 8h45-9h30 <i>Salle Expre 1</i>	<b>MOUVEMENT BIEN-ÊTRE</b> 9h00-10h00 <i>Salle Expre 2</i>	<b>PILATES NIVEAU 1</b> 9h30-10h15 <i>Salle Expre 1</i>	<b>RELAXATION</b> 10h00-11h15 <i>Salle Expre 2</i>	<b>BODY SCULPT</b> 10h15-11h00 <i>Salle Expre 1</i>									<b>CROSS TRAINING</b> 18h30-19h15 <i>Salle Expre 1</i>	<b>DAO YIN</b> 18h45-20h00 <i>Salle Activités</i>	<b>ZUMBA/ STRETCH</b> 19h15-20h15 <i>Salle Expre 1</i>	<b>BARRE AU SOL TRADITIONNELLE</b> 20h15-21h30 <i>Salle Expre 2</i>				
<b>JEUDI</b>		<b>TCAF</b> 9h00-9h30 <i>Salle Expre 1</i>	<b>DO IN</b> 09h00- 10h15 <i>Salle Expre 2</i>	<b>PILATES NIVEAU 2</b> 9h30-10h15 <i>Salle Expre 1</i>	<b>MOUVEMENT BIEN-ÊTRE</b> 10h15-11h15 <i>Salle Expre 2</i>	<b>STRETCHING</b> 10h15-11h00 <i>Salle Expre 1</i>									<b>BODY FORME</b> 18h30-19h30 <i>Salle Expre 1</i>	<b>DO IN</b> 18h45-20h00 <i>Salle Activités</i>	<b>GYM BALLON</b> 19h30-20h15 <i>Salle Expre 2</i>	<b>STEP</b> 19h30-20h15 <i>Salle Expre 1</i>	<b>FITNESS CUBAIN</b> 20h15-21h00 <i>Salle Expre 2</i>	<b>GYM VOLONTAIRE</b> 20h00-21h00 <i>Salle Activités</i>	<b>VOLLEY BALL</b> 20h30-22h00 <i>Gymnase Léo Lagrange</i>
<b> VENDREDI</b>		<b>GV ÉQUILIBRE</b> 9h00-10h00 <i>Salle Expre 1</i>	<b>TAI CHI CHUAN</b> 9h00-10h15 <i>Gymnase A. Halimi</i>	<b>MARCHE ACTIVE</b> 9h15- 10h45 <i>Bois de Chaville</i>	<b>YOGA</b> 10h30-11h45 <i>Salle Expre 1</i>	<b>STRETCHING</b> 10h45-11h30 <i>Salle expre 2</i>								<b>YOGA</b> 18h30-19h30 <i>Salle Expre 1</i>	<b>AFRO HOUSE</b> 19h30-20h15 <i>Salle Expre 2</i>						
<b>SAMEDI</b>	<b>FIT &amp; ZEN</b> 8h45-9h45 <i>Salle Expre 2</i>	<b>TCAF</b> 9h00-10h00 <i>Salle Expre 1</i>	<b>PILATES NIVEAU 1</b> 9h45-10h30 <i>Salle Expre 2</i>	<b>ZUMBA</b> 10h00-10h45 <i>Salle Expre 1</i>	<b>COACHING SPORTIF</b> 10h30- 12h30 <i>Bois de Chaville</i>	<b>STRETCHING</b> 10h30-11h00 <i>Salle Expre 2</i>	<b>BARRE AU SOL DYNAMIQUE</b> 12h15-13h30 <i>Salle Expre 1</i>														

■ Musculaire
 ■ Cardio/loisirs
 ■ Fitness
 ■ Bien-être