

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
MATIN	TCAF 09h15 - 10h00 <i>Salle Expres 1 [Nathalie M.]</i>	DAO YIN 09h00 - 10h15 <i>Salle Activités [Sabine C.]</i>	GYM SÉNIORS 09h00 - 10h00 <i>Atrium [Marie-Thérèse D.]</i>	CARDIO BOXE 09h00 - 09h45 <i>Salle Expres 2 [Jesabel A.]</i>	HATHA YOGA 08h30 - 09h30 <i>Visio [Andréa B.]</i>	CARDIO RENFO STRECH 09h00 - 10h15 <i>Salle Expres 1 [Karine F.]</i>	DO IN 09h15 - 10h30 <i>Salle Expres 1 [Julien M.]</i>	TCAF 09h00 - 09h30 <i>Salle Expres 2 [Magalie B.]</i>	BODY SCULPT 09h00 - 09h45 <i>Salle Expres 1 [Cécile C.]</i>	ATELIER ÉQUILIBRE 09h00 - 10h00 <i>Salle Expres 2 [Marie-Thérèse D.]</i>	CAF 09h00 - 10h00 <i>Salle Expres 1 [Zakia A.]</i>	FIT & ZEN 08h45 - 09h45 <i>Salle Expres 2 [Magalie B.]</i>
	ZUMBA 10h00 - 11h00 <i>Salle Expres 1 [Nathalie M.]</i>	ABDOMINAUX SANS RISQUE 10h15 - 11h15 <i>Salle Expres 2 [Zakia A.]</i>	RÉVEIL MUSCULAIRE 09h30 - 10h30 <i>Salle Expres 1 [Karine F.]</i>	HIIT 09h45 - 10h30 <i>Salle Expres 2 [Jesabel A.]</i>			MARCHE ACTIVE 09h30 - 11h30 <i>Bois de Chaville [Nathalie M.]</i>	PILATES 09h30 - 10h15 <i>Salle Expres 2 [Magalie B.]</i>	STRECHING 09h45 - 10h30 <i>Salle Expres 1 [Cécile C.]</i>		CARDIO ATTACK 10h00 - 11h00 <i>Salle Expres 1 [Zakia A.]</i>	PILATES 09h45 - 10h30 <i>Salle Expres 2 [Magalie B.]</i>
	YOGA DU VISAGE 11h00 - 11h30 <i>Visio / Salle Expres 1 [Andréa B.]</i>	PILATES 11h30 - 12h30 <i>Salle Expres 2 [Zakia A.]</i>	ZUMBA GOLD 10h30 - 11h30 <i>Salle Expres 1 [Karine F.]</i>	PILATES 10h30 - 11h15 <i>Salle Expres 2 [Jesabel A.]</i>			MOUVEMENTS BIEN-ÊTRE KINOMICHI 10h30 - 11h30 <i>Salle Expres 1 [Julien M.]</i>	STRETCHING 10h15 - 11h00 <i>Salle Expres 2 [Magalie B.]</i>	PILATES 10h30 - 11h15 <i>Salle Expres 1 [Jesabel A.]</i>	HATHA YOGA 10h30 - 11h45 <i>Salle Expres 2 [Diane K.]</i>	HATHA YOGA 11h00 - 12h15 <i>Salle Expres 1 [Selvi L.]</i>	STRETCHING 10h30 - 11h00 <i>Salle Expres 2 [Magalie B.]</i>
	YOGA DYNAMIQUE 11h30 - 12h45 <i>Salle Expres 1 [Andréa B.]</i>	STRETCHING 12h30 - 13h15 <i>Salle Expres 2 [Zakia A.]</i>	QI GONG 11h30 - 12h45 <i>Salle Expres 1 [Anna M.]</i>	GYM BALLON 11h30 - 12h30 <i>Salle Expres 2 [Andréa B.]</i>			STRETCHING 11h30 - 12h15 <i>Salle Expres 1 [Nathalie M.]</i>	QI GONG 11h00 - 12h15 <i>Salle Expres 2 [Anna M.]</i>	PILATES 11h15 - 12h00 <i>Salle Expres 1 [Jesabel A.]</i>		HATHA YOGA 12h15 - 13h30 <i>Salle Expres 1 [Selvi L.]</i>	BARRE AU SOL 12h15 - 13h30 <i>Salle Expres 2 [Emma D.]</i>
	HATHA YOGA 12h45 - 13h45 <i>Visio / Salle Expres 1 [Andréa B.]</i>			YOGA DOUX 12h30 - 13h45 <i>Salle Expres 2 [Andréa B.]</i>					CARDIO BOXE 12h00 - 13h00 <i>Salle Expres 1 [Jesabel A.]</i>			
SOIR	CAF 18h00 - 18h30 <i>Salle Expres 1 [Magalie B.]</i>	GYM DOS / SWISSBALL 18h30 - 19h15 <i>Salle Expres 2 [Lila B.]</i>	COURSE À PIED COACHÉE 19h00 - 20h30 <i>Bois de Chaville [Marion D.]</i>	ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ 18h00 - 19h00 <i>Salle Expres 2 [Magalie B.]</i>	CROSS TRAINING 19h00 - 19h45 <i>Salle Expres 1 [Lila B.]</i>	QI GONG 19h00 - 20h15 <i>Salle Activités [Anna M.]</i>	BODY FORM 18h30 - 19h30 <i>Salle Expres 1 [Jesabel A.]</i>	DO IN 18h45 - 20h00 <i>Salle Activités [Julien M.]</i>	BODY FORM 17h30 - 18h30 <i>Salle Expres 1 [Lila B.]</i>	AFRO HOUSE 19h00 - 20h00 <i>Salle Expres 2 [Salah K.]</i>	MARCHE NORDIQUE 13h30 - 15h30 <i>Rdv* [Magalie B.]</i>	
	LIA 18h30 - 19h15 <i>Salle Expres 1 [Magalie B.]</i>	ZUMBA 19h15 - 20h00 <i>Salle Expres 2 [Lila B.]</i>	HATHA YOGA 20h00 - 21h15 <i>Salle Activités [Selvi L.]</i>	PILATES 19h00 - 20h00 <i>Salle Expres 2 [Magalie B.]</i>	ZUMBA / STRETCH 19h45 - 20h45 <i>Salle Expres 1 [Lila B.]</i>		CARDIO BOXE 19h30 - 20h15 <i>Salle Expres 1 [Jesabel A.]</i>	ZUMBA 19h15 - 20h15 <i>Salle Expres 2 [Nathalie M.]</i>	FITNESS 90'S 18h30 - 19h30 <i>Salle Expres 1 [Lila B.]</i>			
	PILATES 19h15 - 20h00 <i>Salle Expres 1 [Magalie B.]</i>	CARDIO ATTACK / INTERVAL 20h00 - 20h45 <i>Salle Expres 2 [Lila B.]</i>	BARRE AU SOL CLASSIQUE 20h45 - 22h00 <i>Salle Expres 1 [Camélia V.]</i>	HIIT 20h00 - 21h00 <i>Salle Expres 2 [Magalie B.]</i>			VOLLEY BALL 20h30 - 22h00 <i>Gymnase Léo Lagrange [Autonomie]</i>	PILATES 20h15 - 21h00 <i>Salle Expres 2 [Nathalie M.]</i>	YOGA DOUX 19h30 - 20h30 <i>Salle Expres 1 [Selvi L.]</i>			
	PILATES 20h00 - 20h45 <i>Salle Expres 1 [Magalie B.]</i>	VOLLEY BALL 20h30 - 22h00 <i>Gymnase Léo Lagrange [Autonomie]</i>		FIT & ZEN 21h00 - 22h00 <i>Salle Expres 2 [Magalie B.]</i>								
	BODY SCULPT 20h45 - 21h30 <i>Salle Expres 1 [Magalie B.]</i>											

- Musculaire
- Cardio/loisirs
- Fitness
- Bien-être
- Ateliers en visio