

PLANNING 2025/2026 à partir de JANVIER 2026

| LUNDI | MARDI | | Mercredi | JEUDI | | VENDREDI | SAMEDI |
|---|---|---|--|---|--|---|--|
| Sylvia | Sylvia | Béné | Sylvia | Sylvia | Béné | Sylvia | Sylvia |
| | 9h-10H BARRE AU SOL | | 08H45-9h45 DE GASQUET AB/DOS N4 SAUVET | 8H45-9H45 YOGA /STRETCH ZOOM | 9h-10h YOGA YIN <u>SPORT SANTE</u> UCK DANSE | 8H45-9H45 PILATES INTER <u>SPORT SANTE</u> ARC EN CIEL | 9H-10H BALLON SUISSE SAUVET |
| | ARC EN CIEL 10H-11H PILATES DE GASQUET P.M. N3 ARC EN CIEL | | 9h45-10H45 PILATES Petit matériel N4 SAUVET | 10H-11H DE GASQUET P.M. N2 ARC EN CIEL | 10H00-11H00 YOG'ATTITUDE <u>SPORT SANTE</u> UCK DANSE | 10H-11H GYM SUR CHAISE <u>SPORT SANTE</u> ARC EN CIEL | 10H-11H PILATES - DE GASQUET AB/DOS P.M. N 3-4 SAUVET |
| | 11H-12H VITAL ARC EN CIEL | | 11h-12h DE GASQUET AB/DOS N3 SAUVET | 11h-12h GYM POSTURALE N1 <u>SPORT SANTE</u> ARC EN CIEL | 11h-12h PILATES ROSE SOFT <u>SPORT SANTE</u> UCK DANSE | 11H30-12H30 STRETCH | 11H15-12H15 YOGA STRETCH SAUVET |
| | 12H-13H STRETCH EN DOUCEUR ARC EN CIEL | | 12H-13H VITAL Petit Matériel SAUVET | 12H15-13H15 VITAL + ARC EN CIEL | 12H00-13H00 YOG'ATTITUDE <u>SPORT SANTE</u> UCK DANSE | 12H30-13H30 BRIZEUX YOGA FLOW <u>SPORT SANTE</u> | 12H20-13H20 DE GASQUET N2 SAUVET |
| | 14H-15H DE GASQUET AB/DOS N3 ARC EN CIEL | | 13H-14H PILATES Petit matériel N2 SAUVET | 14H-15H PILATES AINÉES <u>SPORT SANTE</u> ARC EN CIEL | | BRIZEUX | |
| | 15h30-16h30 GYM SENIOR | | | 15h-16h GYM POSTURALE N2 ARC EN CIEL | | | |
| 16H-17H DE GASQUET AB/DOS NIV 1-2 <u>SPORT SANTE</u> SAUVET | 16H30-17H30 DE GASQUET AB/DOS N2 | | | 16H-17H DE GASQUET AB/DOS N1 <u>SPORT SANTE</u> ARC EN CIEL | | | |
| 17H-18H BALLON SUISSE SAUVET | SAUVET | 17H-18H YOG'ATTITUDE <u>SPORTS SANTE</u> MDA DOJO | | 17H30-18H30 PILATES N1 <u>SPORTS SANTE</u> | | | |
| | 18H-19H PILATES/ DE GASQUET N1 <u>SPORT SANTE</u> ARC EN CIEL | 18H-19H YOG'ATTITUDE <u>SPORTS SANTE</u> MDA DOJO | | FOSO 18h30-20h | | | |
| 18H30-19H30 DE GASQUET ABDOS/PERINEE <u>SPORT SANTE</u> ARC EN CIEL | 19H-20H PILATES INTER ARC EN CIEL | | | FUSION | | | |
| 19H30-20H30 PILATES AVANCE ARC EN CIEL | 20H-21H STRETCH | | | FOSO | | | |
| 20H45-21H45 FORCE EQUILIBRE HOMMES ARC EN CIEL | ARC EN CIEL | | | | | | |
| DOJO MDA | ZOOM | LE FOSO | | | | | |
| MDA motricité | UCK DANSE | ARC EN CIEL | | | | | |