Planning SALLE 1

Du 19 au 24 Octobre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15 - 10h15 **TONIC SCULPT** Manon	9h15 - 10h15 **MIX** Laura	9h15-10h15 **CAF STRETCH** Yannick	9h - 10h **PILATES STRETCH** Sandrine	9h15 - 10h15 **GYM SCULPT** Manon	8h30 - 9h15 **BIKE** Lionel
10h20 - 11h20 **SPÉCIAL DOS** Manon	10h30 - 11h30 **GYM DOUCE** Laura	10h20 - 11h20 **GYM STRETCH** Laura	10h15 - 11h **SOFT BIKE** Sandrine	10h20 - 11h05 **STRETCH** Manon	9h25 - 10h10 **PILATES** Lionel
11h30 - 12h15 **PILATES** Manon	11h40 - 12h25 **TONIC SCULPT** Yannick	11h25 - 12h25 **PILATES** Laura	11h15 - 12h15 **SPÉCIAL DOS** Manon	11h30 - 12h15 **GYM DOUCE** Laura	10h15 - 11h **TABATA / STEP** Lionel / Yannick
12h30 - 13h15 **CAF** Laura	12h30 - 13h30 **BIKE ABDOS** Lionel	12h30 - 13h30 **MIX** Clément	12h30 - 13h30 **BODY PUMP** Clément	12h30 - 13h30 **CIRCUIT TRAINING** Laura	11h05 - 11h50 **SHAPES** Lionel / Yannick
13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT STREET JAZZ** Tiphaine	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT STREET JAZZ** Tiphaine	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT STREET JAZZ** Tiphaine	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT STREET JAZZ** Tiphaine	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT STREET JAZZ** Tiphaine	11h55 - 12h40 **STEP / ZUMBA** Lionel / Yannick
17h - 17h45 **SHAPES** Laura	17h - 17h45 **TONIC SCULPT** Laura	17h45 - 18h30 **SPÉCIAL DOS** Manon	16h45 - 17h15 **MÉDITATION** 17h15 - 18h30 **YOGA** Kaviria	17h - 17h45 **PILATES** Sandrine	12h45 - 13h30 **STRETCH** Isabelle
17h50 - 18h35 **BODY PUMP** Laura	17h50 - 18h35 **SHAPES** Lionel	18h35 - 19h20 **TABATA** Lionel	18h30 - 19h15 **CARDIO STEP** Yannick	17h50 - 18h35 **BIKE** Sandrine	
18h40 - 19h25 **PILATES** Sophie	18h40 - 19h25 **BODY PUMP** Manon	19h25 - 20h10 **BIKE** Lionel	19h15 - 20h **CAF** Yannick	18h40 - 19h25 **BODY PUMP** Sandrine	
19h30 - 20h15 **BIKE** Romain	19h30 - 20h15 **MIX** Manon	20h15 - 21h **PILATES** Lionel	20h - 20h45 **ZUMBA** Yannick	19h30 - 20h15 **STRETCH** Sandrine	
20h20 - 21h05 **CIRCUIT TRAINING** Romain	20h20 - 21h05 **BIKE SCULPT** Jean-Louis			20h20 - 21h05 **SHAPES** Clément	

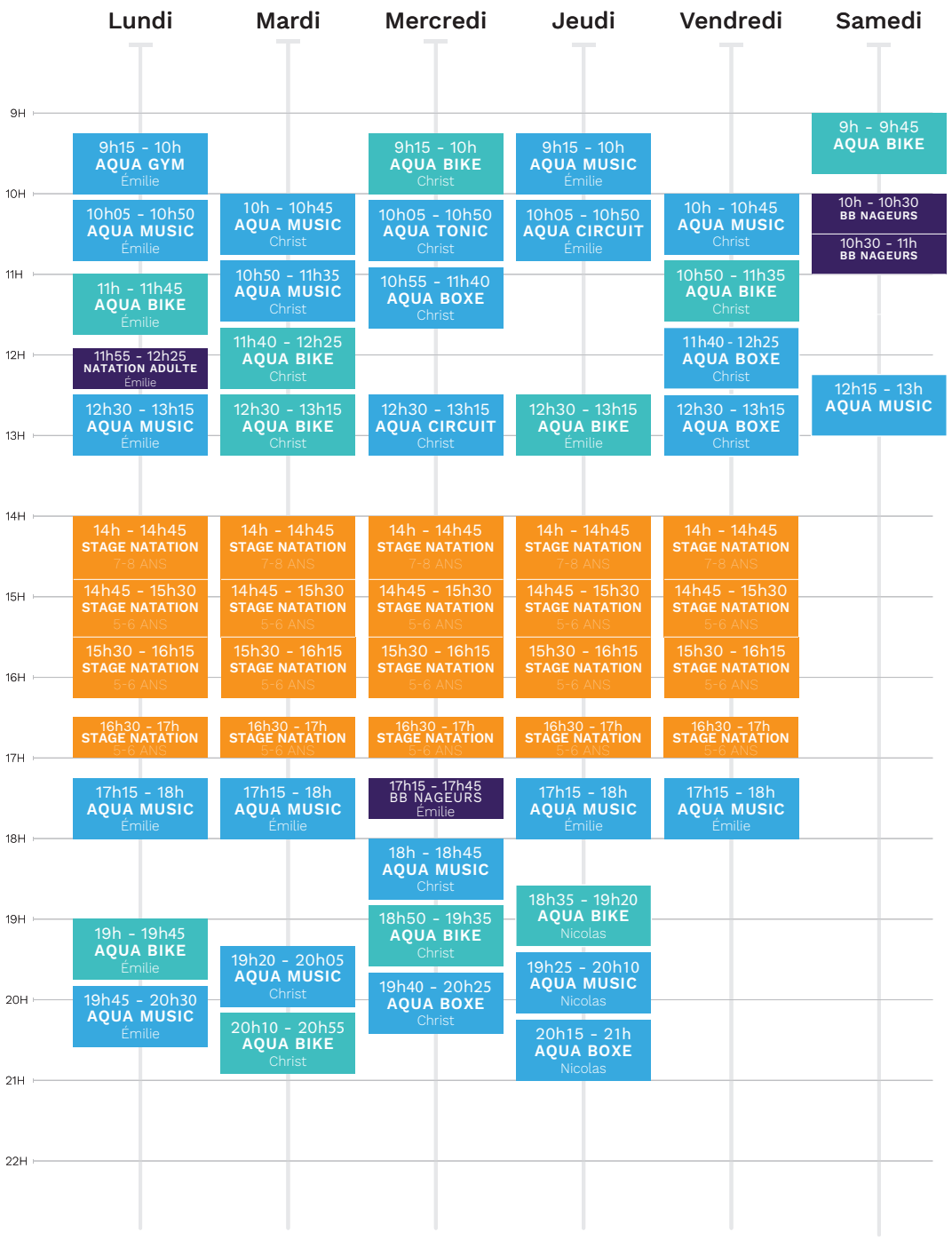
Planning SALLE 2

Du 19 au 24 Octobre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h - 10h **YOGA PILATES** Calypso	9h15 - 9h45 **MÉDITATION** 9h45 - 11h **HATHA YOGA** Kaviria	9h15 - 10h30 **YOGA IYENGAR DÉBUTANT** Rachel	9h15 - 10h15 **PILATES** Sophie	8h15 - 9h15 **YOGA VINYASA** Rachel	
11h - 12h15 **SOFT HATHA YOGA** Kaviria	11h30 - 12h15 **ABDOS DOS STRETCH** Isabelle	10h30 - 11h45 **YOGA IYENGAR AVANCÉ** Rachel	10h20 - 11h05 **PILATES** Sophie	9h20 - 10h05 **SHAPES** Lionel	
12h30 - 13h30 **HATHA YOGA** Kaviria	12h30 - 13h30 **SHAPES** Clément	12h30 - 13h30 **HATHA YOGA** Kaviria	11h15 - 12h15 **PILATES YOGA** Isabelle	10h20 - 11h05 **PILATES** Sophie	
13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT MODERN JAZZ** Névine	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT MODERN JAZZ** Névine	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT MODERN JAZZ** Névine	12h30 - 13h30 **PILATES STRETCH** Manon	12h15 - 13h30 **YOGA IYENGAR** Rachel	
17h - 17h45 **STRETCH** Manon	17h - 17h45 PILATES Lionel	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT MODERN JAZZ** Névine	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT MODERN JAZZ** Névine	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT MODERN JAZZ** Névine	
	17h45 - 18h45 **YOGA DYNAMIQUE** Kaviria				
	18h45 - 20h **HATHA YOGA** Kaviria				
19h45 - 21h **HATHA YOGA** Kaviria	20h - 21h **SHAPES** Sandrine				

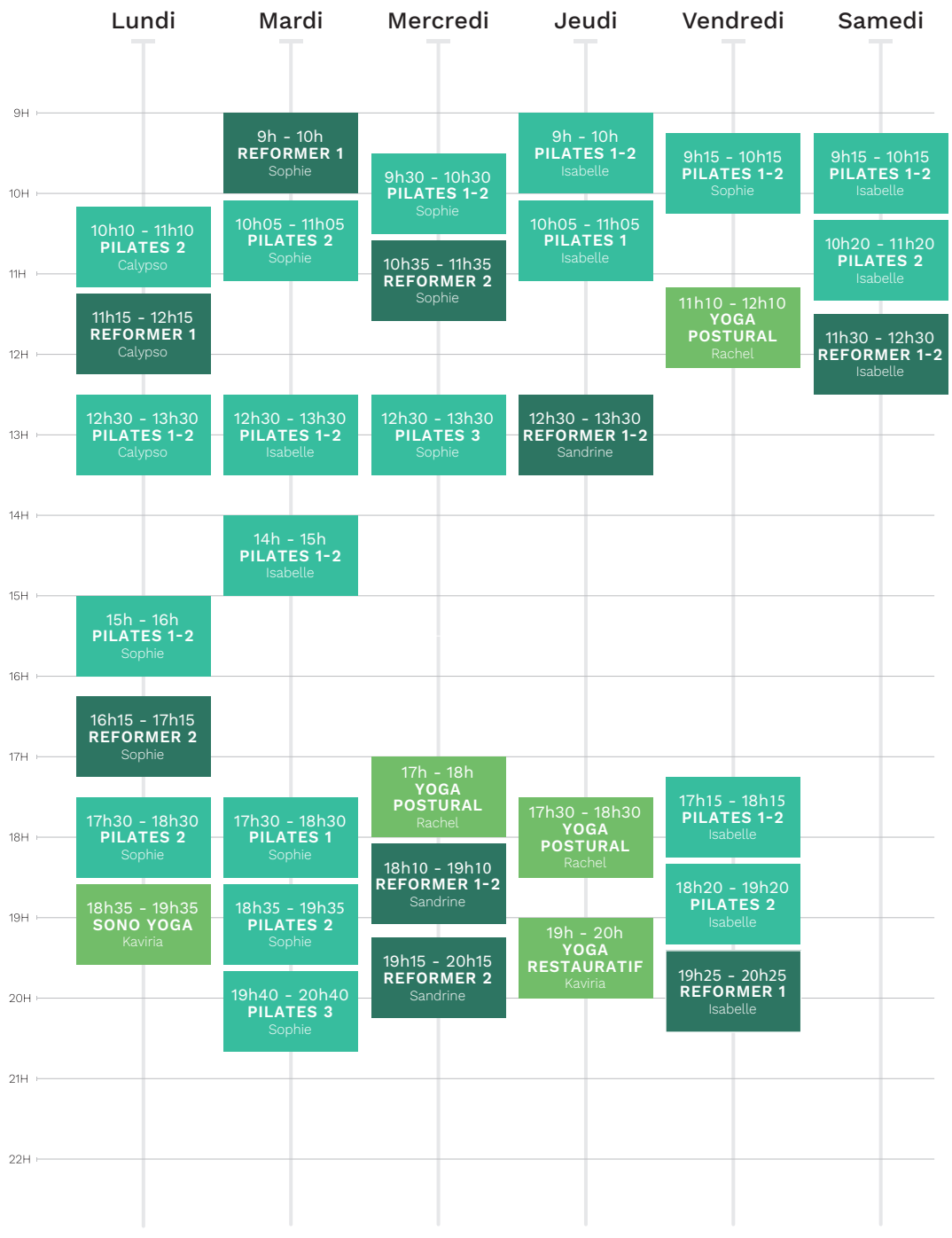
Planning PISCINE

Du 19 au 24 Octobre 2026



Planning SALLE COACHING

Du 19 au 24 Octobre 2026



Planning SALLE 1

Du 26 au 31 Octobre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15 - 10h15 **TONIC SCULPT** Manon	9h15 - 10h15 **MIX** Laura	9h15-10h15 **CAF STRETCH** Yannick	9h - 10h **PILATES STRETCH** Sandrine	9h15 - 10h15 **GYM SCULPT** Manon	8h30 - 9h15 **BIKE** Lionel
10h20 - 11h20 **SPÉCIAL DOS** Manon	10h30 - 11h30 **GYM DOUCE** Laura	10h20 - 11h20 **GYM STRETCH** Laura	10h15 - 11h **SOFT BIKE** Sandrine	10h20 - 11h05 **STRETCH** Manon	9h25 - 10h10 **PILATES** Lionel
11h30 - 12h15 **PILATES** Manon	11h40 - 12h25 **TONIC SCULPT** Yannick	11h25 - 12h25 **PILATES** Laura	11h15 - 12h15 **SPÉCIAL DOS** Manon	11h30 - 12h15 **GYM DOUCE** Laura	10h15 - 11h **TABATA / STEP** Lionel / Yannick
12h30 - 13h15 **CAF** Laura	12h30 - 13h30 **BIKE ABDOS** Lionel	12h30 - 13h30 **MIX** Clément	12h30 - 13h30 **BODY PUMP** Clément	12h30 - 13h30 **CIRCUIT TRAINING** Laura	11h05 - 11h50 **SHAPES** Lionel / Yannick
13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT HIP-HOP** Miradji	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT HIP-HOP** Miradji	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT HIP-HOP** Miradji	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT HIP-HOP** Miradji	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT HIP-HOP** Miradji	11h55 - 12h40 **STEP / ZUMBA** Lionel / Yannick
17h - 17h45 **SHAPES** Laura	17h - 17h45 **TONIC SCULPT** Laura	17h45 - 18h30 **SPÉCIAL DOS** Manon	16h45 - 17h15 **MÉDITATION**	17h - 17h45 **PILATES** Sandrine	12h45 - 13h30 **STRETCH** Isabelle
17h50 - 18h35 **BODY PUMP** Laura	17h50 - 18h35 **SHAPES** Lionel	18h35 - 19h20 **TABATA** Lionel	17h15 - 18h30 **YOGA** Kaviria	17h50 - 18h35 **BIKE** Sandrine	
18h40 - 19h25 **PILATES** Sophie	18h40 - 19h25 **BODY PUMP** Manon	19h25 - 20h10 **BIKE** Lionel	18h30 - 19h15 **CARDIO STEP** Yannick	18h40 - 19h25 **BODY PUMP** Sandrine	
19h30 - 20h15 **BIKE** Romain	19h30 - 20h15 **MIX** Manon	20h15 - 21h **PILATES** Lionel	19h15 - 20h **CAF** Yannick	19h30 - 20h15 **STRETCH** Sandrine	
20h20 - 21h05 **CIRCUIT TRAINING** Romain	20h20 - 21h05 **BIKE SCULPT** Jean-Louis		20h - 20h45 **ZUMBA** Yannick	20h20 - 21h05 **SHAPES** Clément	

Planning SALLE 2

Du 26 au 31 Octobre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h - 10h **YOGA PILATES** Calypso	9h15 - 9h45 **MÉDITATION**	9h15 - 10h30 **YOGA IYENGAR DÉBUTANT** Rachel	9h15 - 10h15 **PILATES** Sophie	8h15 - 9h15 **YOGA VINYASA** Rachel	
11h - 12h15 **SOFT HATHA YOGA** Kaviria	9h45 - 11h **HATHA YOGA** Kaviria	10h30 - 11h45 **YOGA IYENGAR AVANCÉ** Rachel	10h20 - 11h05 **PILATES** Sophie	9h20 - 10h05 **SHAPES** Lionel	
12h30 - 13h30 **HATHA YOGA** Kaviria	11h30 - 12h15 **ABDOS DOS STRETCH** Isabelle	12h30 - 13h30 **HATHA YOGA** Kaviria	11h15 - 12h15 **PILATES YOGA** Isabelle	10h20 - 11h05 **PILATES** Sophie	
13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT K POP** Kélya	12h30 - 13h30 **SHAPES** Clément	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT K POP** Kélya	12h30 - 13h30 **PILATES STRETCH** Manon	12h15 - 13h30 **YOGA IYENGAR** Rachel	
17h - 17h45 **STRETCH** Manon	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT K POP** Kélya	17h30 - 18h **MÉDITATION**	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT K POP** Kélya	13h45 - 16h45 **STAGE DE PERFECTION-NEMENT K POP** Kélya	
19h45 - 21h **HATHA YOGA** Kaviria	17h - 17h45 PILATES Lionel	18h - 19h15 **HATHA YOGA** Kaviria			
	17h45 - 18h45 **YOGA DYNAMIQUE** Kaviria				
	18h45 - 20h **HATHA YOGA** Kaviria				
	20h - 21h **SHAPES** Sandrine				

Planning PISCINE

Du 26 au 31 Octobre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15 - 10h AQUA GYM Émilie		9h15 - 10h AQUA BIKE Christ	9h15 - 10h AQUA MUSIC Émilie		9h - 9h45 AQUA BIKE
10h05 - 10h50 AQUA MUSIC Émilie	10h - 10h45 AQUA MUSIC Christ	10h05 - 10h50 AQUA TONIC Christ	10h05 - 10h50 AQUA CIRCUIT Émilie	10h - 10h45 AQUA MUSIC Christ	10h - 10h30 BB NAGEURS 10h30 - 11h BB NAGEURS
11h - 11h45 AQUA BIKE Émilie	10h50 - 11h35 AQUA MUSIC Christ	10h55 - 11h40 AQUA BOXE Christ		10h50 - 11h35 AQUA BIKE Christ	
11h55 - 12h25 NATATION ADULTE Émilie	11h40 - 12h25 AQUA BIKE Christ			11h40 - 12h25 AQUA BOXE Christ	12h15 - 13h AQUA MUSIC
12h30 - 13h15 AQUA MUSIC Émilie	12h30 - 13h15 AQUA BIKE Christ	12h30 - 13h15 AQUA CIRCUIT Christ	12h30 - 13h15 AQUA BIKE Émilie	12h30 - 13h15 AQUA BOXE Christ	
14h - 14h45 STAGE NATATION 7-8 ANS	14h - 14h45 STAGE NATATION 7-8 ANS	14h - 14h45 STAGE NATATION 7-8 ANS	14h - 14h45 STAGE NATATION 7-8 ANS	14h - 14h45 STAGE NATATION 7-8 ANS	
14h45 - 15h30 STAGE NATATION 5-6 ANS	14h45 - 15h30 STAGE NATATION 5-6 ANS	14h45 - 15h30 STAGE NATATION 5-6 ANS	14h45 - 15h30 STAGE NATATION 5-6 ANS	14h45 - 15h30 STAGE NATATION 5-6 ANS	
15h30 - 16h15 STAGE NATATION 5-6 ANS	15h30 - 16h15 STAGE NATATION 5-6 ANS	15h30 - 16h15 STAGE NATATION 5-6 ANS	15h30 - 16h15 STAGE NATATION 5-6 ANS	15h30 - 16h15 STAGE NATATION 5-6 ANS	
16h30 - 17h STAGE NATATION 5-6 ANS	16h30 - 17h STAGE NATATION 5-6 ANS	16h30 - 17h STAGE NATATION 5-6 ANS	16h30 - 17h STAGE NATATION 5-6 ANS	16h30 - 17h STAGE NATATION 5-6 ANS	
17h15 - 18h AQUA MUSIC Émilie	17h15 - 18h AQUA MUSIC Émilie	17h15 - 17h45 BB NAGEURS Émilie	17h15 - 18h AQUA MUSIC Émilie	17h15 - 18h AQUA MUSIC Émilie	
		18h - 18h45 AQUA MUSIC Christ			
19h - 19h45 AQUA BIKE Émilie		18h50 - 19h35 AQUA BIKE Christ	18h35 - 19h20 AQUA BIKE Nicolas		
19h45 - 20h30 AQUA MUSIC Émilie	19h20 - 20h05 AQUA MUSIC Christ	19h40 - 20h25 AQUA BOXE Christ	19h25 - 20h10 AQUA MUSIC Nicolas		
	20h10 - 20h55 AQUA BIKE Christ		20h15 - 21h AQUA BOXE Nicolas		

Planning SALLE COACHING

Du 26 au 31 Octobre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h - 10h REFORMER 1 Sophie	9h30 - 10h30 PILATES 1-2 Sophie	9h - 10h PILATES 1-2 Isabelle	9h15 - 10h15 PILATES 1-2 Sophie	9h15 - 10h15 PILATES 1-2 Isabelle
10h10 - 11h10 PILATES 2 Calypso	10h05 - 11h05 PILATES 2 Sophie	10h35 - 11h35 REFORMER 2 Sophie	10h05 - 11h05 PILATES 1 Isabelle		10h20 - 11h20 PILATES 2 Isabelle
11h15 - 12h15 REFORMER 1 Calypso				11h10 - 12h10 YOGA POSTURAL Rachel	11h30 - 12h30 REFORMER 1-2 Isabelle
12h30 - 13h30 PILATES 1-2 Calypso	12h30 - 13h30 PILATES 1-2 Isabelle	12h30 - 13h30 PILATES 3 Sophie	12h30 - 13h30 REFORMER 1-2 Sandrine		
	14h - 15h PILATES 1-2 Isabelle				
15h - 16h PILATES 1-2 Sophie					
16h15 - 17h15 REFORMER 2 Sophie		17h - 18h YOGA POSTURAL Rachel			
17h30 - 18h30 PILATES 2 Sophie	17h30 - 18h30 PILATES 1 Sophie	18h10 - 19h10 REFORMER 1-2 Sandrine	17h30 - 18h30 YOGA POSTURAL Rachel	17h15 - 18h15 PILATES 1-2 Isabelle	
18h35 - 19h35 SONO YOGA Kaviria	18h35 - 19h35 PILATES 2 Sophie	19h15 - 20h15 REFORMER 2 Sandrine	19h - 20h YOGA RESTAURATIF Kaviria	18h20 - 19h20 PILATES 2 Isabelle	
	19h40 - 20h40 PILATES 3 Sophie			19h25 - 20h25 REFORMER 1 Isabelle	