

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h45	Entraînement ext		Tonus		Entraînement ext		
	Salle 1		Salle 1		Salle 1		
9h00	Entraînement ext	Tonus	Posture-Flex	Entraînement ext	Entraînement ext		
	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1		
9h30						Entraînement ext	
						Salle 1	
10h00	CAFÉ	Tonus léger	Tonus	Tonus léger	Tonus		CAFÉ
	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1		Salle 1
10h30						Tonus	
						Salle 1	
11h00	CAFÉ	Posture-Flex	Tonus	Tonus léger	Entraînement ext		Entraînement ext
	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1	Salle 1		Salle 1
11h30						CAFÉ	
						Salle 1	
midi	Balle thérapeutiques		Balle thérapeutiques				
		Salle 2		Salle 2			
13h00		Posture-Flex		Tonus léger			
		Salle 2		Salle 2			
14h00		Tonus		CAFÉ			
		Salle 2		Salle 2			
17h00		Tonus		CAFÉ			
		Salle 2		Salle 2			
17h30	CAFÉ		Entraînement ext		Tonus		
	Salle 2		Salle 2		Salle 2		
18h00		Tonus		CAFÉ			
		Salle 2		Salle 2			
18h30	Tonus		Posture-Flex				
	Salle 2		Salle 2				