

## 2023-2024

### À partir de 16 ans

#### LUNDI

9H00-10H00	GYM DOUCE	Victor
10H00-11H00	PILATES	Victor

#### MARDI

9H30-10H30	GYM DOUCE	Pierre
16H30-17H30	LOMBALGYM	Pierre
17H45-19H00	BODY BARRES MAX	Pierre
19H00-20H00	YOGI STRETCH	Pierre

#### MERCREDI

9H00-10H00	LOMBALGYM	Pierre
17H00-18H00	TOTAL BODY	Victor
18H00-19H00	STEP	Victor
19H00-20H00	PILATES	Victor

#### JEUDI

9H00-10H00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Victor
10H00-11H00	STRETCHING	Victor

#### VENDREDI

18H30-20H00	CROSS TRAINING	Victor
-------------	----------------	--------

#### SAMEDI

9H00-10H00	BODY BARRES	Pierre
10H00-11H00	AÉRO DANCE	Pierre