

# FITNESS ET RENFORCEMENT

**LUNDI**

09:00 - Valérie  
**STRETCHING POSTURAL**

10:15 - Valérie  
**CIRCUIT TRAINING / TRX**

11:15 - Valérie  
**STRETCHING**

12:30 - Valérie  
**PILATES INITIÉS**

14:00 - Valérie  
**DOS & POSTURE**

15:00 - Valérie  
**PILATES BIEN-ÊTRE**

17:45 - Sandrine  
**TONICITÉ**

18:45 - Sandrine  
**PILATES CONFIRMÉS**

**MARDI**

09:15 - Valérie  
**PILATES BIEN-ÊTRE**

10:15 - Valérie  
**PILATES INITIÉS**

11:15 - Valérie  
**STRETCHING POSTURAL**

12:45 - Valérie  
**CIRCUIT TRAINING / TRX**

13:45 - Valérie  
**STRETCHING**

**MERCREDI**

15:15 - Sandrine  
**STRETCHING**

16:15 - Sandrine  
**PILATES INITIÉS**

18:00 - Sandrine  
**TONICITÉ**

19:00 - Sandrine  
**PILATES INITIÉS**

**JEUDI**

09:15 - Valérie  
**PILATES INITIÉS**

10:15 - Valérie  
**STRETCHING POSTURAL**

11:15 - Valérie  
**TONICITÉ**

12:30 - Valérie  
**STRETCHING POSTURAL**

14:00 - Sandrine  
**PILATES BIEN-ÊTRE**

15:00 - Sandrine  
**ÉQUILIBRE & MÉMOIRE**

18:00 - Sandrine  
**PILATES CONFIRMÉS**

19:15 - Valérie  
**CIRCUIT TRAINING / TRX**

**VENDREDI**

09:00 - Valérie  
**PILATES INITIÉS**

10:15 - Valérie  
**CIRCUIT TRAINING / TRX**

11:15 - Valérie  
**PILATES INITIÉS**

12:30 - Sandrine  
**TONICITÉ / TRX**

14:30 - Sandrine  
**PILATES BIEN-ÊTRE**

15:30 - Sandrine  
**STRETCHING**

**SAMEDI**

09:00 - Valérie  
**PILATES INITIÉS**

10:15 - Valérie  
**CIRCUIT TRAINING / TRX**

11:15 - Valérie  
**PILATES BIEN-ÊTRE**

12:30 - Valérie  
**DOS & POSTURE**

13:30 - Valérie  
**STRETCHING**

18:30 > 20:20 - Valérie  
**PILATES  
RENFORCEMENT  
STRETCHING**

Planning à jour au 15 juin 2026