

Lundi			
Salle d'animation	Les Barbelous	La Requinque	Salle Mairie
			9h00 - 10h15 Kundalini yoga
		10h00 - 11h00 Pilates	10h15 - 11h15 Réveil musculaire
		11h00 - 12h00 Pilates	
	12h30 - 13h15 Pause déj' Cardio		
			18h45 Hatha yoga
19h30 - 21h00 Cross-training			
21h00 - 22h00 Escalade autonome			

Mardi			
Salle d'animation	Les Barbelous	La Requinque	Salle Mairie
		14h00 - 16h00 Marche nordique	
	12h30 - 13h15 Pause déj' Renfo		
	16h45 - 17h45 Escalade - CP		
	17h45 - 18h45 Cirque CE1 - CM2		
			18h15 - 19h15 Pilates
		19h30 - 20h30 Pilates	
19h15 - 20h45 Fitness	19h00 - 20h30 Renfo-stretch		

Mercredi			
Salle Animation	Les Barbelous	La Requinque	Salle Mairie
	12h30 - 13h15 Pause déj' Stretching		
	16h30 - 17h30 Escalade grp 1		
	17h45 - 18h45 Escalade grp 2		17h30 - 18h30 Stretching
		18h15 - 19h30 Hatha yoga	
	19h00 - 20h00 Escalade grp 3		
20h00 - 22h00 Escalade autonome			

Jeudi			
Salle Animation	Les Barbelous	La Requinque	Salle Mairie
	10h00 - 11h00 Stretching		
	11h00 - 12h15 Do In		
	12h30 - 13h15 Pause déj' Cardio		
	17h45 - 18h45 Multi-sports		
		18h15 - 19h30 Qi Gong 1 semaine / 2	
19h - 20h30 Cross-training			19h - 20h15 Kundalini yoga

Vendredi			
Salle Animation	Les Barbelous	La Requinque	Salle Mairie
	12h30 - 13h15 Pause déj' Renfo		
			14h30 - 15h45 Yoga