

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	10H30-11H30 <u>Atelier bien-vieillir</u>			
17H-18H <u>Gym douce</u>				17H-18H <u>Gym douce</u>
18H-18H50 <u>Fit dance 1</u>				18H-18H50 <u>Pilates</u>
19H-19H50 <u>Pilates</u>			19H-20H <u>Yoga</u>	19H-19H50 <u>Fit dance 2</u>
20H-20H50 <u>Fit dance 2</u>				20H-20H50 <u>Pilates</u>

- En Rose les Cours dispensés sur St Paul d'Izeaux
- En Bleu les Cours dispensés sur Plan
- En jaune les cours dispensés sur La Forteresse