



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h00						Pilâtes 9h00-9h45	
9h30							
10h00					École du dos 17h00-17h45	Pilâtes 10h00-10h45	
10h30	Pilâtes 10h30-11h15						
11h00		Pilâtes 11h15-12h00			Pilâtes 11h15-12h00	Renfo Musculaire 19h00-19h45	
11h30							
12h00					Renfo Musculaire 12h15-13h00		
12h30							
13h00							
13h30							
14h00							
15h00							
15h30							
16h00							
16h30							
17h00	École du dos 17h00-17h45	École du dos 17h00-17h45					
17h30			Pilâtes 17h30-18h15				
18h00	Pilâtes 18h00-18h45			Yoga 18h15-19h00			
18h30			Pilâtes 18h30-19h15				
19h00	Renfo Musculaire 19h00-19h45				Renfo Musculaire 19h00-19h45		
19h30			Yoga 19h15-20h00				
20h00							
20h30							




 Intensité

 Renfo Musculaire : **Activité mêlant travail cardiovasculaire et musculaire, vous le trouverez sous forme de circuit, de challenge ou encore en rythme sur la musique.**

 Pilâtes : **Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds en vue d'améliorer votre posture. Basé sur plusieurs principes dont la respiration, il faut contrôler chaque mouvement, chaque geste pour le ressentir en profondeur en y associant la respiration.**

 École de dos : **Au cours de l'école du dos, vous apprendrez comment fonctionne votre dos et comment utiliser l'ensemble de votre corps pour protéger votre dos : un travail basé sur la conscience corporelle et la gymnastique préventive.**

 Yoga : **Le yoga a pour but d'améliorer la santé physique et mentale, de réduire le stress, et d'augmenter le bien-être global. Une activité qui propose des enchaînements de postures qui vous permettra de travailler un ensemble de muscles, elle contient aussi des exercices respiratoires.**