



PLANNING DES COURS ADULTES 2026 – 2027

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
	10H00-11h00 PILATES DOUX STEPHANIE St EVARZEC	10H00-11h00 PILATES DOUX STEPHANIE St EVARZEC	 11h00-12h00 STRETCHING MOBILITÉ STEPHANIE Salle 2 BREHOULOU
12H30-13h30 BODY TRAINING STEPHANIE Salle 2 BREHOULOU	12H15-13h15 FIT BALL PILATES STEPHANIE Salle 2 BREHOULOU	12H15-13h15 BODY TRAINING STEPHANIE Salle 2 BREHOULOU	12H30-13h30 YOGA PILATES STEPHANIE Salle 2 BREHOULOU
 13H45-14h45 STRETCHING MOBILITÉ FLORENCE Salle 2 BREHOULOU			 13H45-14h45 GYM DOUCE FLORENCE Salle 2 BREHOULOU
18h00-19h00 HIIT CARDIO TRAINING FLORENCE Salle 2 BREHOULOU		18H15-19h15 HIIT CARDIO BOXING FLORENCE SALLE 3 BREHOULOU	 17h30-18h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE FLORENCE SALLE 3 BREHOULOU
19h00-20h00 FIT BALL PILATES FLORENCE Salle 2 BREHOULOU		19H15-20h15 PILATES FLORENCE SALLE 3 BREHOULOU	18h30-19h30 PILATES FLORENCE SALLE 3 BREHOULOU