Les Activités Santé Bien-Etre au CAV 2025/2026

	MARCHE NORDIQUE		GYM BIEN-ETRE							RUNNING LOISIR
	Douce	Loisir & Confirmé	**Pilates Swissball**	**Pilates Confirmé**	**Pilates & Gym douce**	**PILATES & YOGA**	**Stretching Relaxation**	**HATAH YOGA**	Fitness Loisir	Débutant & Loisir
Lundi		9h15-11h15	**19h05-20h05 Confirmé** Trigan		**18h00-19h00** Pilates Trigan		**20h10-21h10** Trigan		**18h45-20h00** Trigan	9h30-11h00 18h30-20h
Mardi	9h30-11h00	18h45-20h30								18h30-20h
Mercredi			**20h10-21h10** Trigan	**19h05-20h05** Trigan	**9h30-10h30** Pilates Trigan	**10h35-11h45** Trigan				9h30-11h00 17h15-18h45 18h30-20h00
Jeudi		18h45-20h30			**10h35-11h35** Gym douce Trigan **18h00-19h00** Pilates Trigan			**9h15-10h30** Trigan **19h05-20h20** Trigan	**18h45-20h00** Trigan	18h30-20h
Vendredi		9h15-11h15								18h30-20h
Samedi		9h00-11h00								9h30-11h00