



PLANNING PILATES 2026

dès la rentrée de septembre 2026 :

- **lundi à 9h30 (Pilates Adapté)**
- **lundi à 10h30**
- **lundi à 12h15**
- **lundi à 13h15**
- **mardi à 11h30**
- **mardi à 12h45**
- **mardi à 17h15**
- **mardi à 18h30**
- **mardi à 19h30**
- **jeudi à 17h15**
- **jeudi à 18h30**
- **jeudi à 19h30**
- **samedi à 8h30**
- **samedi à 9h30**
- **samedi à 10h30**

lundi 01/06 de 10h30 à 11h30 (swissball)	Lundi 01/06 de 12h15 à 13h15	lundi 01/06 de 13h15 à 14h15	Mardi 02/06 de 18h30 à 19h30	Mardi 02/06 de 19h30 à 20h30	jeudi 04/06 de 17h15 à 18h15	Jeudi 04/06 de 18h30 à 19h30	jeudi 04/06 de 19h30 à 20h30	samedi 06/06 de 8h30 à 9h30	samedi 06/06 de 9h30 à 10h30	samedi 06/06 de 10h30 à 11h30
-Emma DG	-MarieClaireM	-Sophie B	-Laetitia	- Mathilde R	PAS COURS	PAS COURS	PAS COURS	-Caroline C	-Natacha M	-Cecilia R
-MarieClaireJ	-Dorane K	-MaryvonnF	-EmmanuelG	-Carine A	-Christine L	-MarieReine	-Emilie K	-GwenaelleP	-Aline H	-Christèle G
-Myriam J	-Liliane C	-Mathilde M	- CharlotteD	-Marie Q	-FrançoiseM	- Sylvie M	- Delphine B	-Izla G	-Elodie P	-Helene Le
-CatherineD	-Marlene C	-Martine Ge	- Cathy B	- Anais L	-Morgan M	-Sylvie LQ	-VéroniqueLG	-Elodie M	-AnneMarieB	-Valerie P2
-Caroline G	-Gwenola L	-	- Pascale	-ManuelaC	-Isabelle B	-Vanessa C	- Valerie H	-Nathalie BI	-Annie T	-MarieNoelleH
-Ariette D	-Danielle M	-Cecile L	-Julie H	-Zefan D	-Marine C	-Agnès DB	-Aurore B	-Helene B	-Evelyne G	-Laetitia B
-CatherineJ10	-AmelieL	-Marine L	-Isabelle W	-MarieLaurG	-AnneFr C	-Pascale P	-Aurore M	-Celine O	-Laurence F	-Murielle V
-Martine C	-Justine	-Evelyne B	-Isabelle T	-Gaelle L	-Sylvie R	-JocelyneB	-Cynthia	-Olga L	-BenedicteS	-JohannB
					-Nathalie B	-BeatriceP	-Florence P			

lundi 08/06 de 10h30 à 11h30 (ballon paille)	Lundi 08/06 de 12h15 à 13h15	lundi 08/06 de 13h15 à 14h15	Mardi 09/06 de 18h30 à 19h30	Mardi 09/06 de 19h30 à 20h30	jeudi 11/06 de 17h15 à 18h15	Jeudi 11/06 de 18h30 à 19h30	jeudi 11/06 de 19h30 à 20h30	samedi 13/06 de 8h30 à 9h30	samedi 13/06 de 9h30 à 10h30	samedi 13/06 de 10h30 à 11h30
-Emma DG	-MarieClaireM	-Sophie B	-Laetitia	- Mathilde R	-Christine L	-MarieReine	-Emilie K	PAS COURS	PAS COURS	PAS COURS
-Isabelle B	-Dorane K	-MaryvonnF	-EmmanuelG	-Carine A	-FrançoiseM	- Sylvie M	- Delphine B			
-Myriam J	-Liliane C	-Mathilde M	- CharlotteD	-Marie Q	-Morgan M	-Sylvie LQ	-VéroniqueLG	-GwenaelleP		-Martine C
-CatherineD	-Marlene C	-Martine Ge	- Cathy B	- Anais L	-MarieClaireJ	-Vanessa C	- Valerie H			
-Caroline G	-Gwenola L	-NathalieB	- Pascale	-ManuelaC	-NatachaM	-Agnès DB	-Aurore B	-Elodie M		-Murielle V
-Ariette D	-Danielle M	-Cecile L	-Julie H	-Zefan D	-AnneFr C	-Isabelle B	-Aurore M			
-Elodie M	-AmelieL	-Marine L	-Isabelle W	-MarieLaurG	-Sylvie R	-JocelyneB	-Cynthia			
-Martine C	-Justine	-Evelyne B	-Isabelle T	-Gaelle L	-Nathalie B	-BeatriceP	-Florence P			

lundi 15/06 de 10h30 à 11h30 (tapis/step)	Lundi 15/06 de 12h15 à 13h15	lundi 15/06 de 13h15 à 14h15	Mardi 16/06 de 18h30 à 19h30	Mardi 16/06 de 19h30 à 20h30	jeudi 18/06 de 17h15 à 18h15	Jeudi 18/06 de 18h30 à 19h30	jeudi 18/06 de 19h30 à 20h30	samedi 20/06 de 8h30 à 9h30	samedi 20/06 de 9h30 à 10h30	samedi 20/06 de 10h30 à 11h30
-Emma DG	-MarieClaireM	-Sophie B	-Laetitia	- Mathilde R	-Christine L	-MarieReine	-Emilie K	-Caroline C	-Natacha M	-Cecilia R
-MarieClaireJ	-Dorane K	-MaryvonnF	-EmmanuelG	-Carine A	-FrançoiseM	- Sylvie M	- Delphine B	-GwenaelleP	-Aline H	-Christèle G
-Myriam J	-Liliane C	-Mathilde M	- CharlotteD	-Marie Q	-Morgan M	-Sylvie LQ	-VéroniqueLG	-Izla G	-Elodie P	-Helene Le
-CatherineD	-Marlene C	-Martine Ge	- Cathy B	- Anais L	-Isabelle B	-Vanessa C	- Valerie H	-Ariette D	-AnneMarieB	-Valerie P3
-Caroline G	-Gwenola L	-MarieLesse	- Pascale	-ManuelaC	-Marine C	-Agnès DB	-Aurore B	-Nathalie BI	-Annie T	-EmmanuelG

jeudi 22/06 de 10h30 à 11h30 -Cecilia R (elastic) -Martine C	vendredi 23/06 de 12h15 à 13h15 -Justine	samedi 24/06 de 13h15 à 14h15 -Marine L	dimanche 25/06 de 18h30 à 19h30 -Isabelle W	jeudi 29/06 de 19h30 à 20h30 -MarieLaurC	jeudi 29/06 de 17h15 à 18h15 -Sylvie R	jeudi 29/06 de 18h30 à 19h30 -BeatriceP	jeudi 29/06 de 19h30 à 20h30 -Cynthia	samedi 27/06 de 8h30 à 9h30 -Celine O	samedi 27/06 de 9h30 à 10h30 -Laurence F	samedi 27/06 de 10h30 à 11h30 -Nadège L10	samedi 27/06 de 11h30 à 12h30 -MarieLiesse
-Emma DG	-MarieClaudM	-Sophie B	-Laetitia	-Mathilde R	-Christine L	-MarieReine	-Emilie K	-Caroline C	-Natacha M	PAS COURS	PAS COURS
-MarieClaireJ	-Doriane K	-MaryvonnF	-EmmanuelG	-Carine A	-FrançoiseM	-Sylvie M	-Delphine B	-GwenaelleP	-Aline H		-Zefan D
-Myriam J	-Liliane C	-Mathilde M	-CharlotteD	-Marie O	-Morgan M	-Sylvie LQ	-VéroniqLG	-Izias G	-Elodie P	-Valerie P4	-
-CatherineD	-Marlene C	-Martine Ge	-Cathy B	-Anais L	-Isabelle B	-Vanessa C	-Valerie H	-Celine O	-AnneMarieB	-MarieNoelleH	-
-Caroline G	-Gwendol L	-MarieLiesse	-Pascale	-ManuelC	-MarieClaire	-Agnès DB	-Aurore B	-Nathalie BI	-Annie T		-
-Arlette D	-Danielle M	-Cecile L	-Julie H	-Zefan D	-AnneFr C	-Lydia B7	-Aurore M	-Helene B	-Evelyne G		-
-Cecilia R	-AmelieL	-BerengereD	-Isabelle W	-MarieLaurG	-Sylvie R	-JocelyneB	-Cynthia	-Marie A3	-Laurence F		-
-Martine C	-Justine	-Evelyne B	-Isabelle T	-Gaëlle L	-Nathalie B	-BeatriceP	-Florence P	-Olga L	-BenedicteS		-

lundi 29/06 de 10h30 à 11h30 (foam roller)	lundi 29/06 de 12h15 à 13h15	lundi 29/06 de 13h15 à 14h15	Mardi 30/06 de 18h30 à 19h30	Mardi 30/06 de 19h30 à 20h30	jeudi 02/07 de 17h15 à 18h15	Jeudi 02/07 de 18h30 à 19h30	jeudi 02/07 de 19h30 à 20h30	samedi 04/07 de 8h30 à 9h30	samedi 04/07 de 9h30 à 10h30	samedi 04/07 de 10h30 à 11h30
-Emma DG	-MarieClaudM	-Sophie B	-Laetitia	-Mathilde R	-Christine L	-MarieReine	-Emilie K	-Caroline C	-Natacha M	-Cecilia R
-MarieClaireJ	-Doriane K	-MaryvonnF	-EmmanuelG	-Carine A	-FrançoiseM	-Sylvie M	-Delphine B	-GwenaelleP	-Aline H	-Christèle G
-Myriam J	-Liliane C	-Mathilde M	-CharlotteD	-Marie O	-Morgan M	-Sylvie LQ	-VéroniqLG	-Izias G	-Elodie P	-Helene Le
-CatherineD	-Marlene C	-Martine Ge	-Cathy B	-Anais L	-Isabelle B	-Vanessa C	-Valerie H	-Martine C	-AnneMarieB	-Valerie P57
-Caroline G	-Gwendol L	-Martine	-Pascale	-ManuelC	-MarieClaireJ	-Agnès DB	-Aurore B	-Nathalie BI	-Annie T	-MarieNoelleH
-Arlette D	-Danielle M	-Cecile L	-Julie H	-Zefan D	-AnneFr C	-CatherineD	-Aurore M	-Helene B	-Evelyne G	-Margaret H7
-MarieLiesse	-AmelieL	-Marine L	-Isabelle W	-MarieLaurG	-Sylvie R	-JocelyneB	-Cynthia	-Celine O	-Laurence F	-Murielle V
-Martine C	-Justine	-Evelyne B	-Isabelle T	-Gaëlle L	-Nathalie B	-BeatriceP	-Florence P	-Olga L	-BenedicteS	-Zefan D

vacances scolaires

jeudi 9/07 de 17h15 à 18h15 (rattrapage) (proprio)	Jeudi 9/07 de 18h30 à 19h30 (rattrapage)	jeudi 9/07 de 19h30 à 20h30 (rattrapage)	samedi 11/07 de 8h30 à 9h30 (rattrapage)	samedi 11/07 de 9h30 à 10h30 (rattrapage)	samedi 11/07 de 10h30 à 11h30 (rattrapage)	samedi 11/07 de 11h30 de 12h30
-Christine L	-MarieReine	Emilie K	-Caroline C	-Natacha M	-Cecilia R	-Zefan D
-FrançoiseM	-Sylvie M	-Delphine B	-GwenaelleP	-Aline H	-Christèle G	-MarieLiesse
-Dominiq D	-Sylvie LQ	-VéroniqLG	-Izias G	-Elodie P	-Helene Le	-Florence P
-Arlette D	-Vanessa C	-Valerie H	-Martine C	-AnneMarieB	-Elodie M	-Valerie H
-AnneFr C	-Nathalie B	-Aurore B	-Nathalie BI	-Annie T	-Martine	-Delphine B
-Sylvie R	-LilianeC	-Aurore M	-Helene B	-Evelyne G	-Laetitia B	-Emilie K
-Nathalie B	-JocelyneB	-Cynthia	-Celine O	-Laurence F	-Murielle V	-
-Morgan M	-BeatriceP	-Florence P	-Olga L	-BenedicteS	-Dominiq D	-

VACANCES ESTIVALES

samedi 05/09 de 8h30 à 9h30	samedi 05/09 de 9h30 à 10h30	samedi 05/09 de 10h30 à 11h30
-Caroline C	-Beatrice P	-Katell L
-Ariette D	-Aline H	-Christèle G
-Izia G	-Elodie P	-Helene Le
-	-	-Johann 9
-Nathalie BI	-Annie T	-
-Helene B	-Evelyne G	-Laetitia B
-	-Laurence F	-Valerie H
-Olga L	-Benedicte S	-Florence P
-	-	-
-	-	-

Jud 0705 de 8:00 à 10:00 PLATES ADAPTE	Jud 0705 de 10:00 à 11:30	Jud 0705 de 12:15 à 14:15	Jud 0705 de 13:15 à 14:15	Jud 8:00 de 11:00 à 12:30	Jud 8:00 de 12:45 à 13:45	Jud 08:00 de 17:15 à 18:15	Jud 08:00 de 18:00 à 19:00	Jud 08:00 de 19:00 à 20:00	Jud 10:00 de 17:15 à 18:15	Jud 10:00 de 18:30 à 19:30	Jud 10:00 de 19:30 à 9:30	Jud 12:00 de 8:30 à 9:30	Jud 12:00 de 9:30 à 10:30	Jud 12:00 de 10:30 à 11:30
Emmy DG	MariaCam	Sophie B	Carole M	Emile S	Carole R	Laetitia	-Cyril	Christine L	MariaHane	Emile K	Caroline C	-	-	Christine G
MariaCam	Juliana K	AlysonP	Alyson C	-	Nathalie B	Emmanuel	Carine A	Francoise F	Sylvia M	Delphine B	-	Aline H	-	Helene Le
Mylene J	Alyson C	Alyson M	Alyson B	-	Olga L	Christine G	Maria G	Domini D	Sylvia LQ	Wenng G	Iza G	Emile P	-	Maria Le
Caroline D	Alyson C	Alyson G	-	-	Alyson M	Carly B	Aline L	Alyson M	Wenng C	Valerie H	-	-	-	-
Caroline G	Carole L	Alyson	-	-	Morgan M	Francoise	MariaCam	-	Alyson D	Nathalie B	Nathalie B	Annie T	-	Laetitia B
Alyson D	Alyson B	Carole L	Carole L	-	-	Julia H	Delphine D	Alyson C	Wenng P	Alyson M	Nathalie B	Evelyne G	-	Laetitia B
Alyson C	Alyson D	Alyson L	Carole L	-	-	Nathalie W	MariaCam	Sylvia R	Johanne B	Cyria	-	Laurence F	-	-
-	Alyson D	Nathalie B	-	-	-	Nathalie T	Carole L	Nathalie B	Wenng P	Florence P	Olga L	Benedicte S	-	-
-	Caroline	-	-	-	-	Alyson B	Johanne B	-	Nathalie L	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	Nathalie R	-	-	Alyson M	Alyson B	-	-	-	-

Jud 14:00 de 8:00 à 10:00 PLATES ADAPTE	Jud 14:00 de 10:00 à 11:30	Jud 14:00 de 12:15 à 14:15	Jud 14:00 de 13:15 à 14:15	Jud 15:00 de 11:00 à 12:30	Jud 15:00 de 12:45 à 13:45	Jud 15:00 de 17:15 à 18:15	Jud 15:00 de 18:00 à 19:00	Jud 15:00 de 19:00 à 20:00	Jud 17:00 de 17:15 à 18:15	Jud 17:00 de 18:30 à 19:30	Jud 17:00 de 19:30 à 9:30	Jud 19:00 de 8:30 à 10:30	Jud 19:00 de 10:30 à 11:30
Emmy DG	Domini D	Sophie B	Carole M	Emile S	Nathalie B	Laetitia	-Cyril	Christine L	MariaHane	Emile K	Caroline C	-	-
MariaCam	Juliana K	AlysonP	Alyson C	-	Carole R	Emmanuel	Carine A	Francoise F	Sylvia M	Delphine B	-	Aline H	Christine G
Mylene J	Alyson C	Alyson M	Alyson B	-	Olga L	Christine G	Maria G	Domini D	Sylvia LQ	Wenng G	Iza G	Emile P	Maria Le
Caroline D	Alyson C	Alyson G	-	-	Alyson M	Carly B	Aline L	Alyson M	Wenng C	Valerie H	-	-	-
Caroline G	Carole L	Alyson	-	-	Morgan M	Francoise	MariaCam	-	Alyson D	Nathalie B	Nathalie B	Annie T	-
Alyson D	Alyson B	Carole L	Carole L	-	-	Julia H	Delphine D	Alyson C	Wenng P	Alyson M	Nathalie B	Evelyne G	Laetitia B
Alyson C	MariaCam	Alyson L	Carole L	-	-	Nathalie W	MariaCam	Sylvia R	Johanne B	Cyria	-	Laurence F	-
-	Alyson D	Nathalie B	-	-	-	Nathalie T	Carole L	Nathalie B	Wenng P	Florence P	Olga L	Benedicte S	-
-	Caroline	-	-	-	-	Alyson B	Johanne B	-	Nathalie L	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	Nathalie R	-	-	Alyson M	Alyson B	-	-	-

Jud 21:00 de 8:00 à 10:00 PLATES ADAPTE	Jud 21:00 de 10:00 à 11:30	Jud 21:00 de 12:15 à 14:15	Jud 21:00 de 13:15 à 14:15	Jud 22:00 de 11:00 à 12:30	Jud 22:00 de 12:45 à 13:45	Jud 22:00 de 17:15 à 18:15	Jud 22:00 de 18:00 à 19:00	Jud 22:00 de 19:00 à 20:00	Jud 24:00 de 17:15 à 18:15	Jud 24:00 de 18:30 à 19:30	Jud 24:00 de 19:30 à 9:30	Jud 25:00 de 8:30 à 10:30	Jud 25:00 de 10:30 à 11:30
Emmy DG	Domini D	Sophie B	Carole M	Emile S	Nathalie B	Laetitia	-Cyril	Christine L	MariaHane	Emile K	Caroline C	-	Laurence F
MariaCam	Juliana K	AlysonP	Alyson C	-	Carole R	Emmanuel	Carine A	Francoise F	Sylvia M	Delphine B	-	Aline H	Christine G
Mylene J	Alyson C	Alyson M	Alyson B	-	Olga L	Christine G	Maria G	Domini D	Sylvia LQ	Wenng G	Iza G	Emile P	Maria Le
Caroline D	Alyson C	Alyson G	-	-	Alyson M	Carly B	Aline L	Alyson M	Wenng C	Valerie H	-	-	-
Caroline G	Carole L	Alyson	-	-	Morgan M	Francoise	MariaCam	-	Alyson D	Nathalie B	Nathalie B	Annie T	-
Alyson D	Alyson B	Carole L	Carole L	-	-	Julia H	Delphine D	Alyson C	Wenng P	Alyson M	Nathalie B	Evelyne G	Laetitia B
Alyson C	MariaCam	Alyson L	Carole L	-	-	Nathalie W	MariaCam	Sylvia R	Johanne B	Cyria	-	Laurence F	-
-	Alyson D	Nathalie B	-	-	-	Nathalie T	Carole L	Nathalie B	Wenng P	Florence P	Olga L	Benedicte S	-
-	Caroline	-	-	-	-	Alyson B	Johanne B	-	Nathalie L	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	Nathalie R	-	-	Alyson M	Alyson B	-	-	-

