



Les Sportifs Volontaires de Fontenilles Saison 2025 - 2026



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h			Pilates 9h15 - 10h15		
10h					
11h	Renfo - Stretching 11h - 12h	Pilates 10h30 - 11h30			
12h					
14h			Bien-être 14h - 15h		
15h	Bien vieillir 15h - 16h			A3S 15h - 16h	
16h					
17h					
18h	Stretching (complet) 18h - 19h			Gym ball 18h - 19h	Pilates 18h30 - 19h30
19h	Pilates (complet) 19h - 20h	Cross training (complet)	Gym dyn. (complet) 18h40-19h40	Cardio 19h - 20h	
20h			Yoga dyn. (complet) 19h40 - 20h40		

	Maison des Sports
	Maison des Loisirs
	Espace Marcel Clermont

Contact :

**Marie-Ange
Cécile
Patricia
Philippe**

sportifsvolontairesfontenilles@gmail.com

**06 24 30 87 61
06 75 15 89 06**

**2 cours d'essais gratuits
pour tout nouvel abonné**