



Les Sportifs Volontaires de Fontenilles Saison 2026 - 2027



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h			Pilates Sylvie 9h15 - 10h15		
10h					
11h	Renfo - Stretching Sylvie 11h - 12h	Pilates Sylvie 10h30 - 11h30			
12h					
14h			Yin yoga Natacha 14h - 15h		
15h	Bien vieillir à confirmer 15h-16h			A3S Elodie 15h - 16h	
16h					
17h					
18h	Stretching Emmanuelle 18h - 19h			Gym ball Laura 18h - 19h	Pilates Sylvie 18h30 - 19h30
19h	Pilates Emmanuelle 19h - 20h	Cross training 19h - 20h	Gym dyn. Natacha 18h40-19h40	Cardio Laura 19h - 20h	
20h			Yoga dyn. Natacha 19h40 - 20h40		

Maison des Sports

Maison des Loisirs

Espace Marcel Clermont

Contact :

Marie-Ange

06 24 30 87 61

Cécile

06 75 15 89 06

Patricia

06 20 94 60 22

Emmanuelle

sportifsvolontairesfontenilles@gmail.com

www.svf31470.fr

2 cours d'essais gratuits
pour tout nouvel abonné