



Les Sportifs Volontaires de Fontenilles Saison 2026 - 2027



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
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 - Elodie 15h-16h			A3S - Elodie 15h - 16h	
16h					
17h					
18h	Stretching - Emmanuelle 18h - 19h			Gym ball - Laura 18h - 19h	
19h	Pilates - Emmanuelle 19h - 20h	Cross training - Emmanuelle 19h - 20h	Gym dyn. - Natacha 18h40-19h40	Cardio - Laura 19h - 20h	Pilates - Sylvie 18h30 - 19h30
20h			Yoga dyn. - Natacha 19h40 - 20h40		



Maison des Sports



Maison des Loisirs



Espace Marcel Clermont

Contact :

**Marie-Ange
Cécile
Patricia**

**06 24 30 87 61
06 75 15 89 06
06 20 94 60 22**

sportifsvolontairesfontenilles@gmail.com
www.svf31470.fr