

| Jour | Cours | Horaires | Intervenants |
|----------|--|-----------------|----------------------------|
| Lundi | Pilates | 10h - 11h | Gwenaëlle Boudec-Combes |
| | Sophrologie | 12h30 - 13h30 | Anne Mauboussin |
| | Yoga pour personne mobilité réduite | 15h30 - 16h30 | Nathalie Robert |
| | Yoga | 16h45 - 17h45 | Nathalie Robert |
| | Sophrologie | 18h10 - 19h10 | Anne Mauboussin |
| | Yoga débutant | 19h20 - 20h20 | Magalie Gasnier |
| | Méditation | 20h30 - 21h30 | Nathalie Robert |
| Mardi | Feldenkrais | 9h30 - 10h30 | Laurence Roussel |
| | Feldenkrais | 12h15 - 13h15 | Laurence Roussel |
| | Tai-Chi-Chuan débutant | 13h20 - 14h20 | Cathy Drouet |
| | Feldenkrais | 14h30 - 15h30 | Laurence Roussel |
| | Qi Gong | 16h30 - 17h30 | Jacky Dorléans |
| | Feldenkrais | 17h45 - 18h45 | Laurence Roussel |
| | Sophrologie | 19h - 20h | Anne Mauboussin |
| Yoga | 20h15 - 21h15 | Nathalie Robert | |
| Mercredi | Qi Gong de la Femme débutant | 9h45 - 10h45 | Françoise Lorence |
| | Qi Gong de la Femme avancé | 11h - 12h | Françoise Lorence |
| | Yoga Enfants | 14h - 15h | Magalie Gasnier |
| | Sophrologie Adultes | 15h - 16h | Catherine Renault |
| | Sophrologie Enfants | 16h15 - 17h15 | Catherine Renault |
| | Feldenkrais | 18h30 - 19h30 | Laurence Roussel |
| | Pilates | 19h45 - 20h45 | Maud Nicolas |
| Jeudi | Sophrologie | 9h15 - 10h15 | Anne Mauboussin |
| | Tai-Chi-Chuan débutant | 11h30 - 12h30 | Cathy Drouet |
| | Tai-Chi-Chuan armes (éventail / bâton) | 12h30 - 13h | Cathy Drouet |
| | Tai-Chi-Chuan avancé 2e Duan | 13h - 14h | Cathy Drouet |
| | Yoga | 14h30 - 15h30 | Nathalie Robert |
| | Feldenkrais | 17h30 - 18h30 | Laurence Roussel |
| | Tai-Chi-Chuan débutant : 13 postures | 18h45 - 19h45 | Cathy Drouet |
| | Tai-Chi-Chuan : armes (éventail / bâton) | 19h45 - 20h15 | Cathy Drouet |
| | Tai-Chi-Chuan débutant : éveil aux arts martiaux internes chinois | 20h15 - 21h15 | Cathy Drouet |
| Vendredi | Yoga | 9h - 10h | Nathalie Robert |
| | Pilates | 10h30 - 11h30 | Gwenaëlle Boudec-Combes |
| | Pilates | 14h - 15h | Maud Nicolas |
| | Qi Gong | 17h30 - 18h30 | Isabelle Duval |
| | Pilates | 18h30 - 19h30 | Gwenaëlle Boudec-Combes |
| Samedi | Feldenkrais | 10h - 12h | Laurence Roussel (15 x 2h) |
| | Yoga enfants | 13h - 14h | Magalie Gasnier (15 x 1h) |
| | Yoga enfants | 14h - 15h | Magalie Gasnier (15 x 1h) |

* Planning susceptible d'être modifié en cours d'année selon le nombre d'inscriptions par cours.
Cours Adultes dès 14 ans / Cours enfants dès 6 ans