**Lundi**

| | MARIA |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 18h30 - 18h45 | M15/M17 Cardio/Fonda et/ou Assauts Récup/stretch |
| 18h45 - 19h | |
| 19h - 19h15 | |
| 19h15 - 19h30 | |
| 19h30 - 19h45 | |
| 19h45 - 20h | |
| 20h - 20h15 | M20/Sénior Confirmé Cardio/Fonda et/ou Assauts Récup/stretch |
| 20h15 - 20h30 | |
| 20h30 - 20h45 | |
| 20h45 - 21h | |
| 21h - 21h15 | |
| 21h15 - 21h30 | |
| 21h30 - 21h45 | |
| 21h45 - 22h | |

**Mardi**

| | Brigitte | Thomas |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 14h - 14h15 | Scolaire | |
| 14h15 - 14h30 | | |
| 14h30 - 14h45 | | |
| 14h45 - 15h | | |
| 15h - 15h15 | Scolaire | |
| 15h15 - 15h30 | | |
| 15h30 - 15h45 | | |
| 15h45 - 16h | | |
| 16h - 16h15 | | |
| 16h15 - 16h30 | | |
| 16h30 - 16h45 | | |
| 16h45 - 17h | | |
| 17h - 17h15 | | |
| 17h15 - 17h30 | | |
| 17h30 - 17h45 | M7/M9 Deb | M7/M9 Conf |
| 17h45 - 18h | | |
| 18h - 18h15 | | |
| 18h15 - 18h30 | | |
| 18h30 - 18h45 | M11/M13 Conf | M11/M13 Deb |
| 18h45 - 19h | | |
| 19h - 19h15 | | |
| 19h15 - 19h30 | | |
| 19h30 - 19h45 | | |
| 19h45 - 20h | | |
| 20h - 20h15 | M20/Sénior Loisirs Débutants | M20/Sénior Confirmés |
| 20h15 - 20h30 | | |
| 20h30 - 20h45 | | |
| 20h45 - 21h | | |
| 21h - 21h15 | | |
| 21h15 - 21h30 | | |
| 21h30 - 21h45 | | |
| 21h45 - 22h | | |

**Mercredi**

| | Brigitte | Thomas |
|---|---|---|
| 13h - 13h15 | | |
| 13h15 - 13h30 | | |
| 13h30 - 13h45 | | |
| 13h45 - 14h | | |
| 14h - 14h15 | | |
| 14h15 - 14h30 | | |
| 14h30 - 14h45 | | |
| 14h45 - 15h | | |
| 15h - 15h15 | | Clair Logis |
| 15h15 - 15h30 | | |
| 15h30 - 15h45 | | |
| 15h45 - 16h | | |
| 16h - 16h15 | | |
| 16h15 - 16h30 | | |
| 16h30 - 16h45 | M11/M13 Deb | M11/M13 Conf |
| 16h45 - 17h | | |
| 17h - 17h15 | | |
| 17h15 - 17h30 | | |
| 17h30 - 17h45 | | |
| 17h45 - 18h | | |
| 18h - 18h15 | M15/M17 Conf | M15/M17 Deb |
| 18h15 - 18h30 | | |
| 18h30 - 18h45 | | |
| 18h45 - 19h | | |
| 19h - 19h15 | | |
| 19h15 - 19h30 | | |
| 19h30 - 19h45 | | |
| 19h45 - 20h | | |
| 20h - 20h15 | | M20/Sénior Confirmés |
| 20h15 - 20h30 | | |
| 20h30 - 20h45 | | |
| 20h45 - 21h | | |
| 21h - 21h15 | | |
| 21h15 - 21h30 | | |
| 21h30 - 21h45 | | |
| 21h45 - 22h | | |

**Jeudi**

| | Thomas | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 14h - 14h15 | Scolaire | |
| 14h15 - 14h30 | | |
| 14h30 - 14h45 | | |
| 14h45 - 15h | | |
| 15h - 15h15 | Scolaire | |
| 15h15 - 15h30 | | |
| 15h30 - 15h45 | | |
| 15h45 - 16h | | |
| 16h - 16h15 | | |
| 16h15 - 16h30 | | |
| 16h30 - 16h45 | | |
| 16h45 - 17h | | |
| 17h - 17h15 | | |
| 17h15 - 17h30 | | |
| 17h30 - 17h45 | M7/M9 Conf | |
| 17h45 - 18h | | |
| 18h - 18h15 | | |
| 18h15 - 18h30 | | |
| 18h30 - 18h45 | M15/M17 Conf | |
| 18h45 - 19h | | |
| 19h - 19h15 | | |
| 19h15 - 19h30 | | |
| 19h30 - 19h45 | | |
| 19h45 - 20h | | |
| 20h - 20h15 | M20/Sénior Confirmés | M20/Sénior Confirmés |
| 20h15 - 20h30 | | |
| 20h30 - 20h45 | | |
| 20h45 - 21h | | |
| 21h - 21h15 | | |
| 21h15 - 21h30 | | |
| 21h30 - 21h45 | | |
| 21h45 - 22h | | |

**Vendredi**

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| 14h - 14h15 | |
| 14h15 - 14h30 | |
| 14h30 - 14h45 | |
| 14h45 - 15h | |
| 15h - 15h15 | |
| 15h15 - 15h30 | |
| 15h30 - 15h45 | |
| 15h45 - 16h | |
| 16h - 16h15 | |
| 16h15 - 16h30 | |
| 16h30 - 16h45 | |
| 16h45 - 17h | |
| 17h - 17h15 | |
| 17h15 - 17h30 | |
| 17h30 - 17h45 | |
| 17h45 - 18h | |
| 18h - 18h15 | |
| 18h15 - 18h30 | |
| 18h30 - 18h45 | |
| 18h45 - 19h | |
| 19h - 19h15 | |
| 19h15 - 19h30 | |
| 19h30 - 19h45 | |
| 19h45 - 20h | |
| 20h - 20h15 | |
| 20h15 - 20h30 | |
| 20h30 - 20h45 | |
| 20h45 - 21h | |
| 21h - 21h15 | |
| 21h15 - 21h30 | |
| 21h30 - 21h45 | |
| 21h45 - 22h | |