

| Jour | Horaires | Activité | Lieu | | | | | |
|-----------------|---------------|------------------------------|-----------------------|--------------------|---------------|------------------------|-------------------|------------|
| | | | MPT Petits Clos | 32 rue de Brétigny | MPT Rechèvres | Salle CRJS Jean Monnet | MPT des comtesses | Rue GARAIX |
| Lundi | 12h30 - 13h30 | Pilates | | X | | | | |
| | 13h35 - 14h35 | Pilates | | X | | | | |
| | 18h00 - 19h00 | Gym Tonique | X | | | | | |
| | 19h30 - 20h30 | Renforcement musculaire | X | | | | | |
| | 20h00 - 22h00 | Œnologie | | | | | | |
| | 20h30 - 22h45 | Tir à l'Arc | | | | X | | |
| Mardi | 12h30 - 13h30 | Pilates | X | | | | | |
| | 14h00 - 17h30 | Randonnée | Départ Parking Hetzel | | | | | |
| | 14h30 - 16h00 | Danse Country | X | | | | | |
| | 18h30 - 19h30 | Relaxation par étirements | | X | | | | |
| | 19h35 - 20h35 | Relaxation par étirements | | X | | | | |
| Mercredi | 12h45 - 13h45 | Pilates | | X | | | | |
| | 13h30 - 14h30 | Modern Jazz 5-9 ans | X | | | | | |
| | 14h45 - 15h30 | Baby Gym 3 - 5 ans | X | | | | | |
| | 15h30 - 16h15 | Baby Gym 3 - 5 ans | X | | | | | |
| | 16h15 - 17h00 | Baby Gym 1 - 3 ans | X | | | | | |
| | 17h00 - 17h45 | Baby Gym 1 - 3 ans | X | | | | | |
| | 17h00 - 19h30 | Tir à l'Arc | | | | X | | |
| | 19h15 - 22h15 | Théâtre | | | X | | | |
| | 18h30 - 19h30 | Yoga Débutant | | | | | | X |
| | 19h40 - 20h45 | Yoga | | | | | | X |
| 20h00 - 21h30 | Gym Tonique | X | | | | | | |
| Jeudi | 8h00 - 11h00 | Marche rapide / marche bâton | | | | | | |
| | 12h45 - 13h45 | Pilates | | X | | | | |
| | 13h50 - 14h50 | Pilates | | X | | | | |
| | 14h00 - 16h30 | Randonnée courte | | | | | | |
| | 19h00 - 20h30 | Yoga | | | | | | X |
| | 18h45 - 19h45 | Danse de salon | | | | | X | |
| | 19h45 - 20h45 | Danse de salon | | | | | X | |
| | 20h00 - 23h00 | Photo | | X | | | | |
| | 20h00 - 22h30 | Œnologie | | | | | | |
| Vendredi | 18h10 - 19h10 | Renforcement musculaire | X | | | | | |
| | 19h15 - 20h30 | Yoga | X | | | | | |
| | 20h30 - 22h45 | Tir à l'Arc | | | | X | | |
| Samedi | 8h00 - 13h00 | Photo | | X | | | | |
| | 10h00 - 11h30 | Tir à l'Arc | | | | | | |
| | 11h30 - 13h00 | Tir à l'Arc | | | | X | | |
| | 14h00 - 16h30 | Tir à l'Arc | | | | X | | |