

JOURS	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 10h00		9h30 Pilates 60'				10h00 Fac 45'
11h00 11h30  12h00	11h Pilates 60'			11h Pilates 60'		10h45 pump 30' 11h15 Pilates 60'
12h15	Aérofit 45'	Swiss-ball 45'	Pilates 60'	Fac 45'	Pilates 60'	12h30 Pilates 60'
13h00	Abdos 15'	Fessiers 15'		Stretch 15'		
13h30						
17h15	17h15 Abdos 15'	17h15 Pilates 60'	17h15 Swiss-ball 30'	17h15 cours à définir	17h30 Cardio sculpt 30'	
17h30	17h30 Cardio-sculpt Fessiers 45'	18h30 Aérofit 30'	17h45 Pump 45'	17h45 Swiss-ball 45'	18h00 Fac cardio 45'	
	18h15 Pilates 60'	19h00 Fessiers 15'	18h30 Fac cardio 45'	18h30 Fac- cardio 45'	18h45 stretching 15'	
	19h30 Fac 45'	19h15 Abdos 15'	19h15 pause cours à définir	19h15 Pilates 60'		
20h15	20h15 Pilates 60'	19h30 Pilates 60'	19h45 Pilates 60'			

Les cours collectifs de renforcement fitness et pilates sont assurés à partir de 2 personnes et en cours d'activation cardio-vasculaire à partir de 3 personnes en dessous de ces effectifs ils seront annulés. Il existe la prestation de cours particuliers.

Planning ajustable en fonction des évolutions des demandes.

