

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	CP sur rdv	9h15 * Cardio- Pilates 60'				CP 10h00 * Cardio- Pilates 60'
	CP sur rdv 11h00 Pilates 60'			11h00 Pilates 60'		11h15 Pilates 60'
12h15	12h15 * Cardio 30'		12h15 Pilates 60'	12h15 * Cardio 30'		CP sur rdv
13h00	* Pilates 30'			* Pilates 30'		
	CP sur rdv					
	CP sur rdv	17h15 Pilates 60'				
	18h30 Pilates 60'					
	19h45 Pilates 60'			19h00 Pilates 60'		

PLANNING VACANCES SEMAINE 2

Les cours collectifs sont assurés à partir de 3 personnes, et annulés le cas échéant.

* Cardio-Pilates: **Nouveau** cours **DETOX** .

2 cours en 1: 1 Cours d'endurance musculaire et cardio-vasculaire de base accessible à tous et 1 cours de renforcement des muscles profonds et posturaux Pilates

Avec la carte Pilates.

CP sur RDV: COURS PARTICULIERS : Atteindre vos objectifs spécifiques, du sur mesure.
Cours Particulier hypnose ou coaching physique sur RDV.