

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	CP sur rdv	9h15 * Cardio Pilates 60'	CP sur RDV	CP Sur rdv	9h15  Pilates 60'	CP sur rdv * 9h45 Cardio Pilates 60'
	CP sur rdv  11h00 Pilates 60'	Cours Particulier sur RDV	CP sur RDV	CP  11h00 Pilates 60'	CP sur rdv	11h00 Pilates 60'
12h15	12h15 * Cardio 30'	12h15  Swiss-ball 45'	12h15  Pilates 60'	12h15 * Cardio 30'	12h15  Pilates 60'	CP sur rdv
13h00	* Pilates 30'	13h00 Stretching 15'	CP sur rdv	* Pilates 30'	CP sur rdv	
	CP sur rdv	17h15  Pilates 60'	17h30  Dos-pecs ou Bras 15'	CP sur rdv		
	CP sur rdv	18h30  Pilates 60'	17h45  Fac 45'	CP sur rdv		
	18h30 Pilates  60'		18h30 Stretching Relaxation 45'	19h00 Pilates  60'		
	20h00 Pilates  60'		19h15 Pilates  60'			

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 accessible à tous et 1 cours de renforcement des muscles profonds et posturaux.

**Avec la carte Pilates.**

Suite aux nombreuses sollicitations des adhérents des cours de Pilates et de Cardio-Pilates seront mis en place après les vacances de février 2020.

**CP sur RDV: COURS PARTICULIERS :** Atteindre vos objectifs spécifiques, du sur mesure.

**Cours Particulier** hypnose ou coaching physique sur RDV.