

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	CP	9h15 * Cardio Pilates 60'	CP	CP	9h15 Pilates 60'	CP 10h00 Fac 45'
	CP 11h00 Pilates 60'	Cours Particulier	CP	CP 11h00 Pilates 60'	CP	10h45 C-sculpt 15' 11h00 Pilates 60'
12h15	12h15 Aérofit 45'	12h15 Swiss-ball 45'	12h15 Pilates 60'	12h15 * Cardio 30'	12h15 Pilates 60'	CP
13h00	Abdos 15'	Fessiers 15'	CP	12h45 Pilates 30'		CP
		17h15 Pilates 60'	17h30 Dos-pecs ou Bras 15'	CP	CP	CP
	CP	18h30 Pilates 60'	17h45 Fac 45'	CP		
	18h30 Pilates 60'	CP	18h30 Stretching Relaxation 45'	19h00 Pilates 60'		CP
	20h00 Pilates 60'		19h15 Pilates 60'			CP

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 de cardio-training accessible à tous et 1 cours de Pilates.

Avec la carte Pilates.

Suite aux nombreuses sollicitations des adhérents des cours de cardio-Pilates seront mis en place à partir du lundi 20 janvier 2020.

CP :

Adaptés à votre besoin personnel et afin d'atteindre vos objectifs spécifiques, des COURS PARTICULIERS sont à votre disposition.

Cours Particulier hypnose ou coaching physique sur RDV.