

JOURS	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00						
11h00 11h30	11h Pilates 60'			11h Pilates 60'		
12h00						
12 h15	12 h15 Aérofit 45'	12 h15 Swiss-ball 45'	12 h15 Pilates 60'	12 h15 Fac 45'		
13h00	Abdos 15'	Fessiers 15'		relaxation 15'		
	17h30 Cardio-sculpt 45'	17h15 Pilates 60	17h00 pump 30'	17h30 Aérofac 45'		
17h30	18h15 Abdos 15'	18h30 Pilates 60'	17h30 Aérofac 45'	18h15 Stretching relaxation 30'		
	19h45 Pilates 60'					