

JOURS	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 10h00		9h30 Pilates 60'				10H00 Fac 30'
11h00 11h30  12h00	11h Pilates 60'			11h Pilates 60'		10h30 Csculpt 30' 11h15 Pilates 60'
12 h15	Aérofit 45'	Swiss-ball 45'	Pilates 60'	Fac 45'	Pilates 60'	12h15 Pilates 60'
13h00	Abdos 15'	Fessiers 15'		Stretch 15'		
16h00  17h15 17h30	17h15 Abdos 15' Fessiers 15'	17h15 Pilates 60'	17h15 Swiss ball 30'	17h15 Fessiers 15' Abdos 15'	16h15 Pilates 60'	
17h45	Cardio-sculpt 45'		Pump 45'	Step déb 45'	17h30 Cardio- sculpt 30	
18h30	Step 45'	Aérofit 45'	Fac 45'	Swiss-ball 45'	18H00 FAC 45'	
19h15 19h30	Stretching 15'  Fac 45'	Fessiers 15'  19h30 Pilates 60'	19h15 Initiation YOGA 60'	19h15 Pilates 60'	18H45 stretching 15'	
20h15	Pilates 60'		Pilates 60'			

Les cours collectifs de renforcement sont assurés à partir de 2 personnes et en cours d'activation cardio-vasculaire à partir de 3 personnes.

En dessous de cet effectifs ils seront annulés.

cours modifiables en fonction de la fréquentation.