

JOURS	lundi	Mardi	Mercredi	24/12/15	Vendredi	Samedi
9h30 10h00		9h30 Pilates 60'				
11h00 11h30 12h00	11h Pilates 60'		0'		NOËL	
12 h15	Aérofit 45'	Swiss-ball 45'	Pilates 60'			
13h00	Abdos 15'	Fessiers 15'				
					NOËL	
16h00 17h15 17h30	17h15 Abdos 15' Fessiers 15'	17h15 Pilates 60'	17h15 Swiss ball 30'	NOËL		
17h45	Cardio-sculpt 45'		Pump 45'		NOËL	
18h30	Step déb 45'	Aérofit 45'	Fac 45'			
19h15 19h15		Fessiers 15' 19h30 Pilates 60'	19h30 Pilates 60'			
20h00	Pilates 60'				Joyeuses	Fêtes

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.