JOURS	lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 10h00		9h30 Pilates 60'				
11h00 11h30 12h00	11h Pilates 60'				NOUVEL	AN
12 h15	Aérofit 45'	FAC 45'	Pilates 60'	REPOS	FERIE	REPOS
13h00	Abdos 15'	Fessiers 15'				
16h00 17h15 17h30		 17h15 Pilates 60'		NOUVEL	AN	
17h45	17h45 Cardio-sculpt 45'		17h45 Pump 45'			
18h30	Abdos 15'	FAC 45'	Fac 45'			
19h15	18h45 Fessiers 15'	stretching 15' 19h30 Pilates 60'	stretching 15'			
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.