

JOURS	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 10h00		9h30 Pilates 60'				10h00 Fac 45'
11h00 11h30 12h00	11h Pilates 60'			11h Pilates 60'		10h45 pump 30' 11h15 Pilates 60'
12 h15	Aérofit 45'	Swiss-ball 45'	Pilates 60'	Fac 45'	Pilates 60'	12h30 Pilates 60'
13h00	Abdos 15'	Fessiers 15'		Stretch 15'		
	17h15 Abdos 15' Fessiers 15'	17h15 Pilates 60'	17h15 Swiss-ball 30'			
17h45	Cardio-sculpt 45'		17h45 Pump 45'	17h45 swiss-ball 45'	17h30 Cardio- sculpt 30	
18h30	18h15 Pilates 60'	18h30 Aérofit 30'	18h30 Fac 45'	18h30 Fac 45'	18h00 Fac 45'	
19h30	19h30 Fac 45'	19h15 Fessiers 15'	19h45 Pilates 60'	19h15 Pilates 60'	18h45 Stretching 15'	
20h15	20h15 Pilates 60'	19h30 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 ces effectifs ils seront annulés ou modifiés.