

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'	12h30 Pilates 60'
13h00	Abdos 15'	Fessiers 15'		Stretch 15'		
	17h15 Abdos 15' Fessiers 15'	17h15 Pilates 60'	Swiss-ball 30'	17h15 Fessiers15 ' Abdos 15'	16h15 Pilates 60'	
17h45	Cardio-sculpt 45'		Pump 45'	Step déb 45'	17h30 Cardio- sculpt 30	
18h30	Step déb 45'	Aérofit 45'	Fac 45'		Fac 45'	
19h30	Fac 45 '	Fessiers 15'	19h45 Pilates 60'		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.
cours modifiables en fonction de la fréquentation.

