

JOURS	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 10h00		9h30 Pilates 60'				
11h00 11h30 12h00	11h Pilates 60' à partir du 21/09			11h Pilates 60'		10H30 Fac 30' Csculpt 30' 12h00 Pilates 60'
12 h15	Aérofit 45'	Swiss-ball 45'	Pilates 60'	Fac 45'	Pilates 60'	
13h00	Abdos 15'	Fessiers 15'		Stretch 15'		
16h00 17h15 17h30	Abdos 15' Fessiers 15'	Pilates 60'	Swiss ball 30'	Fessiers 15' Abdos 15'	16h00 Pilates 60' 17h15 c sculpt 30'	
18h00	Cardio-sculpt 45'		Pump 45'	Step déb 45'	Fac 45'	
18h30 19h15	Step 45' Stretch 15'	Aérofit 45' Féssiers 15'	Fac 45'	Circuit fonctionnal training 45'	Zumba Danse 45'	
19h30	19h30 Fac 45'	19h30 Zumba Danse 45'	19h15 Initiation YOGA 60'	*Pause 15' 19h30 Pilates 60'		
20h15	Pilates 60'		20h15 Pilates 60' à partir du 14/09			

le planning pourra être ajusté fin septembre (voir règlement intérieur) rajout de cours de pilates.
 Les cours de renforcement auront lieu dès 2 personnes, les cours d'activation dès 4 personnes.
 En dessous de cet effectif les cours n'auront pas lieu ou seront remplacés par un autre cours.

