

JOURS	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 10h00		9h30 Pilates 60'				
11h00 11h30 12h00	11h Pilates 60'			11h Pilates 60'		11h30 Pilates 60'
12 h15	Cardio-sculpt 45'	Swiss-ball 45'	Pilates 60'	Fac 45'		
13h00	Abdos 15'	Fessiers 15'		Stretch 15'		
	17h15 Abdos 15'	17h15 Pilates 60'				
17h30	17h30 Cardio-sculpt Fessiers 45'		17h45 Pump 45'	17h45 Step déb 45'		
18h30	18h15 Pilates 60'		Fac 45'	18h30 Fac 45'		
			19h45 Pilates 60'	19h15 Pilates 60'		
20h15	20h15 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.

PLANNING DU 25 AU 31 JUILLET 2016