

JOURS	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 10h00	Férié	9h30 Pilates 60'				10h00 Fac 45'
11h00 11h30 12h00				11h Pilates 60'	repos	10h45 pump 30' 11h15 Pilates 60'
12h15		Swiss-ball 45'	Pilates 60'	Fac 45'		
13h00	Férié			Stretch 15'	repos	
17h15		17h15 Pilates 60'				
17h30		18h30 Aérofit 30'	17h45 Pump 45'	17h45 swiss-ball 45'	repos	
	Férié	Fessiers 15'	18h30 Aéro-Fac 45'	18h30 Fac 45'		
		Abdos 15'		19h15 Pilates 60'	repos	
20h15		19h30 Pilates 60'				

2ème semaine d'avril