

JOURS	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30						
11h00				11h Pilates 60'		
12h15		Cardio-sculpt 45'	Pilates 60'	Fac 45'		
13h00		Fessiers 15		Stretch 15'		
17h15	17h15 Abdos 15'					
17h30	17h30 Cardio-sculpt Fessiers 45'		17h30 Pump 30'	17h45 Fac 45'		
	18h15 Pilates 60'		18h00 Fac-cardio 45'	18h30 step + stretching 45'		
	19h30 Fac 45'			19h15 Pilates 60		