

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

Semaine de vacances du 28 août au 2 septembre