

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30		9h30 * Cardio Pilates 60'	CP sur RDV	CP Sur rdv	9h30 Pilates 60'	* 10h00 Cardio Pilates 60'
11h00	11h00 * Pilates Yoga 60'	CP Sur rdv	CP Sur rdv	CP Sur rdv	CP sur rdv	11h15 Pilates 60'
12h15	12h15 * Fessiers Abdos Cuisses 60'	12h15 * Pilates Yoga 60'	12h15 Pilates 60'	12h15 * Cardio 30' Pilates 30'	12h15 Pilates 60'	CP sur rdv
13h00	CP sur rdv	CP sur rdv	CP sur rdv	CP sur rdv	CP sur rdv	CP sur rdv
18h00	18h30 Pilates 60'	* 18h30 Pilates Yoga 60'	* 18h00 Cardio-sculpt Stretch 60'	CP sur rdv	CP sur rdv	
	20h00 Pilates 60'	CP sur rdv	19h15 Pilates 60'	19h00 Pilates 60'	CP sur rdv	

* Cardio-Pilates: **Nouveau** cours **DETOX** .

2 cours en 1: 1 Cours d'endurance musculaire fitness accessible à tous et 1 cours de Pilates renforcement des muscles profonds et posturaux . **Souffle et posture**

* Pilates-Yoga: **Nouveau** cours **SOUPLESSE** .

2 cours en 1: 1 Cours de souplesse avec des postures de Yoga accessible à tous et 1 cours de Pilates renforcement des muscles profonds et posturaux et étirement souplesse articulaire.

Posture et bien-être

* Fitness pur Cours de renforcement musculaire rythmé accessible.

Souffle et condition physique

CP sur RDV: **COURS PARTICULIERS** : Atteindre vos objectifs spécifiques, du sur mesure.
Cours Particulier hypnose ou coaching physique sur RDV.