

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

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

. **Souffle minceur et posture**

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

Posture énergie et bien-être

* Fitness Cours de renforcement musculaire rythmé accessible.

Souffle minceur et condition physique

* Pure bien-être: **Nouveau** cours **SOUPLESSE BIEN-ÊTRE GENERAL**.

Détente, souplesse, respiration et relaxation

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