

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30	CP sur RDV	CP sur RDV	CP sur RDV	CP sur RDV	9h15 * Pilates Yoga 60'	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 Stretch 60'
12h15	12h15 * Cardio-Fitness FAC 60'	12h15 * Pilates Yoga 60'	CP sur RDV	12h15 * Renfo et stretching 60' Avec ballon 60'	12h15 * Pilates Stretch 60'	CP sur RDV CP sur RDV
13h30 18h00	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-Fitness Body-sculpt 60'		* 18h30 Pure Bien-être 60'	
	19h45 * Pilates Stretch 60'	CP sur RDV	19h15 * Pilates Stretch 60'	19h15 * Pilates Stretch 60'	CP sur RDV	

* Cardio-Pilates: **Nouveau** cours **DETOX . Souffle minceur et posture**

* Pilates et Pilates-Yoga: **Nouveau** cours **Tonification et SOUPLESSE . Posture énergie et bien-être.**

* Fac, body-sculpt, Swiss-ball Cours **de renforcement musculaire rythmé accessible. Souffle minceur et condition physique.**

* Pure bien-être: **Nouveau** cours **YOGA BIEN-ÊTRE GENERAL. Détente, souplesse, respiration et relaxation.**

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