




















STUDIO PILATES-TECHNIQUES DOUCES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09h30-10h30  PILATES	09h30-10h15 GYM D'ENTRETIEN 	09h30-10h30 PILATES BALLON 		09h30-10h30 GYM DOUCE 
10h30-11h15 STRETCHING 		10h30-11h30 PILATES Débutant 		10h30-11h15 STRETCHING 
12h15-13h15 GYM 		12h15-13h15 PILATES BALLON 	12h30-13h15 PILATES 	12h30-13h15 STRETCHING 
15h15-16h15 GYM DOUCE 			15h15-16h15 PILATES STRETCH 	
	17h30-18h30 GYM DOUCE 	17h30-18h00  CUISSES ABDOS FESSIERS		
	18h30-19h15 PILATES BALLON 	18h00-18h45 GYM DOUCE 		
	19h15-20h00 STRETCHING 	18h45-19h30 PILATES 		

STUDIO YOGA

LUNDI	MARDI	JEUDI
18h45-19h45  YOGA	12h30-13h30  YOGA	18h30-19h30  YOGA