

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	10H00 — 11H00 GYM DOUCE		10H00 — 11H00 GYM DOUCE	10H00 — 10H45 PILATES FLOW
12H30 — 13H15 PILATES FLOW	12H30 — 13H15 ABDOS FESSIERS	12H30 — 13H15 HATA YOGA	12H30 — 13H15 PILATES FLOW	12H30 — 13H30 HATHA YOGA
16H30 — 17H30 HATHA YOGA	17H30 — 18H15 PILATES FLOW	17H30 — 18H15 PORT DE BRAS	17H30 — 18H15 POSTURAL BALL © SOFT	
17H45 — 19H15 HATHA YOGA	18H30 — 19H15 CARDIO BARRE	18H30 — 19H15 ABDOS FESSIERS	18H30 — 19H15 PILATES FLOW	
19H30 — 20H15 POSTURAL BALL ©	19H30 — 20H15 PILATES FLOW	19H30 — 20H15 PILATES FLOW	19H30 — 20H30 HATHA YOGA	NEW 19H00 — 20H00 MÉDITATION BAINS SONORES

Planning des cours

