

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10H00 — 10H45 GYM DOUCE	10H00 — 10H45 PILATES FLOW	10H00 — 10H45 GYM DOUCE	10H00 — 10H45 PILATES FLOW	10H00 — 11H30 HATHA YOGA (1 FOIS PAR MOIS)
12H30 — 13H15 PILATES FLOW	12H30 — 13H15 PILATES FLOW	12H30 — 13H15 C.A.F	12H30 — 13H15 PILATES FLOW	12H30 — 13H15 YOGA FLOW	
16H30 — 17H30 HATHA YOGA	17H30 — 18H15 PILATES FLOW	17H30 — 18H15 YOGA FLOW	17H30 — 18H15 FIT BALL SOFT		
17H45 — 19H15 HATHA YOGA	18H30 — 19H15 CARDIO BARRE / PORT DE BRAS	18H30 — 19H15 C.A.F	18H30 — 19H15 PILATES FLOW		
19H30 — 20H15 FIT BALL	19H30 — 20H15 PILATES FLOW	19H30 — 20H15 PILATES FLOW	19H30 — 20H30 ZEN YOGA	19H00 — 20H00 MÉDITATION / BAINS SONORES (1 FOIS PAR MOIS)	

● ATELIER SOFT

● ATELIER YOGA

● ATELIER CARDIO

Planning des cours

