

2024-2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 - 10h20 Pilates	9h45 -10h35 Gym douce	9h45-10h35 Gym douce	9h45 -10h35 Gym douce	9h30 - 10h20 Pilates	9h00-9h50 Pilates Avancé
10h45 -11h35 Gym postures § dos	10h45 - 11h35 Pilates	10h45-11h35 Pilates		10h45 -11h35 Gym posturale	10h00-10h50 Fitball
12h15-13h05 Pilates				12h15-13h05 Pilates Intermédiaire	11h - 11h50 Pilates
18h30-19h20 Pilates	18h30-19h20 Pilates	18h-18h50 FITBALL	18h30-19h20 Gym postures § dos		Dates spécifiques pour les samedis
19h30-20h30 Renfo musculaire	19h30-20h30 Mixup Renfo /Pilates	19h-19h50 Gym postures § dos	19h30-20h20 FITBALL		
		20h-20h50 Pilates (2 niveaux) (évolution inter)	20h30-21h20 Pilates-Avancé		