

2025-2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 - 10h20 Pilates	9h45 -10h30 Gym douce		9h45 -10h30 Gym douce	9h30 - 10h20 Pilates	
10h45 -11h35 Postures § dos	10h45 - 11h35 Pilates	10h30-11h20 Pilates		10h45 -11h30 Gym douce	10h00-10h50 Fitball
12h15-13h05 Pilates				12h15-13h05 Pilates Intermédiaire	11h - 11h50 Pilates
	17h25-18h15 Postures § dos				Dates spécifiques pour les samedis
18h30-19h20 Pilates	18h30-19h20 Pilates	18h-18h50 FITBALL	18h30-19h20 Postures § dos		
19h30-20h30 Renfo musculaire	19h30-20h20 Pilates Intermédiaire	19h-19h50 Postures § dos	19h30-20h20 FITBALL		
		20h-20h50 Pilates	20h30-21h20 Pilates-Avancé		