

du 12 septembre 2022
au 30 juin 2023

Planning des cours collectifs



	MATIN		MIDI		SOIREE	
★ <u>LUNDI</u>	9H40 Pilates Zen	10H45 Abdos/dos	12H15 Pilates Tonique	17H15 Pilates Zen	18H20 Pilates Tonique	19H30 Pilates Avancé
★ <u>MARDI</u>			12H15 Pilates Avancé	17H45 Flash WOD	18H30 Pilates Matwork I	19H30 Pilates Matwork I
★ <u>MERCREDI</u>	10H00 Pilates Tonique	11H00 Flash Stretching	12H15 Pilates Zen		17H40 Abdos/dos	18H45 Yoga du dos
★ <u>JEUDI</u>		10H15 Yoga du dos	11H20 Abdos/dos Adapté APA			
★ <u>VENDREDI</u>		10H15 Marche active	12H15 Abdos/dos	17H30 Flash WOD	18H20 Marche active	