



RETROUVEZ CHAQUE SEMAINE NOS COURS COLLECTIFS POUR VOUS RESSOURCER,
VOUS TONIFIER ET PARTAGER UN MOMENT DE BIEN-ÊTRE UNIQUE.

*PLANNING SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ EN FONCTION DU NOMBRE DE PARTICIPANTS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
07:00	7:00 Pilates Reformer				
8:00			7:30 Pilates Reformer		7:30 Pilates Reformer
09:00				09:00 Pilates doux stretching	
10:00	10:00 Yoga vinyasa		10:00 Yin Yoga	10:00 Pilates Reformer	10:00 Yoga vinyasa
11:00					
12:00				12:00 Yoga dynamique	12:00 Body Sculpt
13:00	12:30 Abs & Butt	12:30 Yoga vinyasa	12:30 Full Body Training	12:30 Pilates Reformer	12:00 Pilates Reformer
14:00				13:00 Yoga dynamique	13:00 Body Sculpt
15:00					
16:00	16:00 Yoga dynamique				16:00 Yoga vinyasa
17:00	17:00 Pilates Reformer	17:30 Hiit Training	17:00 Pilates Reformer	17:30 Boxing burning	17:00 Yin Yoga
18:00		18:00 Pilates Reformer			18:00 Fit Ballet
19:00	18:30 Pilates avancé	18:30 Hiit Training	18:30 Pilates avancé	18:30 Boxing burning	
20:00	19:30 Pilates intermédiaire		19:30 Pilates intermédiaire		

DURÉE DES COURS : 50 MINUTES

Cours par coach :

Mickaël	Jannick	Axelle
Sophie	Aurélie	Charlotte

