

planning

2024 - 2025

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

10H00 - 11H00
Pilates sénior sur
machine

11H15 - 12H15
Souffle & Abdos
Sans Risque®

12H30 - 13H30
Pilates machines

nouveauté
18h00 - 19h00
Sophrologie
en groupe
avec Marylène

11H00 - 12H00
Pilates tapis

12H15 - 13H15
Pilates machines

14H00 - 15H30
Full cours*

15H45 - 16H45
Pilates machines

17H30 - 18H30
Gyrotonic®
initiation

18H30 - 19H30
Gyrotonic®
initiation

09H00 - 10H00
Gyrotonic®
initiation

10H00 - 11H00
Gyrotonic®
initiation

11H00 - 12H00
Gyrotonic®
avancé

12H00 - 13H00
Gyrotonic®
initiation

13H00 - 14H00
Gyrotonic®
initiation

16H30 - 17H30
Gyrotonic®
initiation

17H30 - 18H30
Danse / Pilates

18H45 - 19H45
Full cours* mixte
Tapis et machines

20H00 - 21H00
Pilates machines

08h30 - 09h30
Gyrotonic®
avancé

10H00 - 11H00
Pilates sénior

11H15 - 12H15
Pilates,
Garuda®, ASR®

12H30 - 13H30
Garuda®

16H00 - 17H00
Gyrotonic®
initiation

17H00 - 18H00
Gyrotonic®
initiation

18H00 - 19H00
Gyrotonic®
initiation

09H00 - 10H00
Gyrotonic®
initiation

10H00 - 11H00
Gyrotonic®
initiation

11H30 - 12H30
Gyrotonic®
initiation

12H30 - 13H30
Gyrotonic®
initiation

