

LUNDI

9h30 **Pilates** 45'
Débutants

10h30 **Yoga** 45'
Vinyasa

11h30 **Renfo** 45'
Cuisses/Abdos/Fessiers

12h30 **Pilates** 45'
Intermédiaires

15h00 **Yin Yoga** 45'
Doux

17h15 **Pilates** 45'
Débutants

18h15 **Yoga** 45'
Vinyasa

19h15 **Pilates** 45'
Intermédiaires

20h15 **Sophrologie** 1h

MARDI

9h30 **Pilates** 45'
Intermédiaires

10h30 **Renfo** 45'
Cuisses/Abdos/Fessiers

11h30 **Pilates** 45'
Débutants

12h30 **Renfo** 45'
Cuisses/Abdos/Fessiers

18h15 **Circuit** 45'
Cardio/Fitness

19h15 **Cours Dansés** 45'
Step - LIA - HIA

20h15 **Circuit** 45'
Cardio/Fitness

MERCREDI

18h15 **Cours Dansés** 45'
Step - LIA - HIA

19h15 **Circuit** 45'
Cardio/Fitness

20h15 **Pilates** 45'
Débutants

JEUDI

9h30 **Yoga** 45'
Vinyasa

10h30 **Pilates** 45'
Intermédiaires

12h30 **Pilates** 45'
Débutants

18h15 **Pilates** 45'
Intermédiaires

19h15 **Pilates** 45'
Débutants

20h15 **Yin Yoga** 45'
Doux

20h15 **Outdoor** 45'
Training

VENREDI

9h30 **Renfo** 45'
Cuisses/Abdos/Fessiers

10h30 **Yin Yoga** 45'
Doux

11h30 **Pilates** 45'
Intermédiaires

12h30 **Yoga** 45'
Vinyasa

SAMEDI

9h30 **Pilates** 45'
Débutants

10h30 **Circuit** 45'
Cardio/Fitness

11h30 **Cours Dansés** 45'
Step - LIA - HIA

