

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
9h	Renforcement	Cours individuel	Stretching		Cours individuel	Cours individuel	
10h	Cardio / Renfo	Renforcement	Pilates	Renforcement	Pilates	Vélo (indoor)	
11h	Cours individuels	Cours individuel	Cardio / Renfo	Cours individuel	Cours individuel	Cours individuel	
12h			Cours individuels				
13h		Cours individuels			Cours individuel		
14h				Cours individuels	Cours individuels		Cours individuels
15h							
16h							
17h			Yogalate	Cardio			
18h		Pilates	Cardio / Renfo 18h Yoga vinyasa 18h30	Cours individuel	Pilates 18h30		
19h	Vélo (indoor)	Cardio / Renfo	Vélo (indoor)	Cardio / Renfo	Cardio / Renfo		

Séances limitées à 6 personnes - réservation obligatoire
Durée de la séance : 50 minutes
Chaussure propre obligatoire