

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