

COURS CO A PARTIR DU 01/09/25

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H OUVERTURE 9H00 – 9H45 Pilates 9H45 -10H30 Eveil muscu 12H30 - 13H15 Cuis Abd Fess 13H15 - 13H45 Stretching 18H00 - 18H45 Pilates 18H45 - 19H30 Body Sculpt 19H30 - 20H Cardio Hit 20H15 – 21H15 Yoga 22H FERMETURE	8H OUVERTURE 9H30 -10H30 Pilates 12H30 – 13H30 Pilates 18H00 - 18H45 Pilates 18H45 - 19H30 Cuis Abd Fess 19H30 - 20H30 Cardio Boxe 21H30 FERMETURE	8H OUVERTURE 12H30 - 13H30 Body Sculpt 13H30 – 14H Stretch 18H30 – 19H30 Body Sculpt 19H30 – 20H30 Zumba 22H00 FERMETURE	8H OUVERTURE 8H45 – 9H30 Cuiss Abdos Fess 9H30 - 10H30 Pilates 12H30 – 13H30 Body Sculpt 18H30-19H30 Pilates 19H30 – 20H30 Cardio boxe 21H30 FERMETURE	8H OUVERTURE 8H45 – 9H45 Yoga Vinyasa 10H – 11H Yoga Détente 12H30 – 13H30 Cuiss Abd Fess 21H FERMETURE	9H00 OUVERTURE 9H30 – 10H15 Pilates 10H15 – 11H Cuiss Abdos Fess 11H - 11H45 Body Sculpt 11H45 – 12H Stretch 12H15 – 13H15 Barre au Sol 14H – 15H Yoga 18H FERMETURE	10H00 OUVERTURE 10H30 – 11H Body Sculpt 11H – 11H45 Cuiss Abdos Fess 11H45 – 12H45 Pilates 12H45 – 13H Stretching 13H30 FERMETURE

