



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Jours heures	lundi	mardi	mercredi	jeudi	Vendredi
9h30-10h				Pilates et dos 9h30-10h30	Pilates Performance 9h30-10h30
10h-11H	Bike' Ladies 9h45-10h45	Pilates et dos 10h-11H	Pilates Performance 10h-11H	Yoga 10h30-11h30	
12h30-13h30	Pilates Performance 12h30-13h30	Pilates et dos 12h30-13h30		Bike Ladies 12h30-13h30	
17h15- - 18h15	Pilates Performance 17h15-18h15	Yoga 17h15-18h15		Pilates et dos 17h15-18h15	
					Instant Yoga 17h45-18h15
18h15-19h15	Yoga 18h15-19h15	Pilates et dos 18h15-19h15	Pilates et dos 18h15-19h15	Yoga 18h15-19h15	Yoga 18h15-19h15
19h15-20h15	Bike'Ladies 19h15-20h15	Pilates et dos 19h15-20h15	Méditation 19h30-20h30		

Serviette obligatoire sur tapis de gym et Chaussures propres uniquement réservées pour la salle
 Salle ouverte de 9h15 à 13h30 et de 17h à 20h15 (les lundi et mardi, ouverture à 9h30)
 le mercredi : de 9h45 à 13h30 et de 17h30 à 20h15
 Vendredi 9h15 à 10h30 et 17h30 à 19h15