



PLANNING OUVERTURE

■ Cours collectifs programmés
■ Bilans/Coaching/Séances libres/
■ Cours collectifs particuliers/Modelage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
9h00 - 09h30								
9h30 - 10h00								
10h00 - 10h30	gym douce		initiation pilates		gym séniors	circuit global		
10h30 - 11h00	stretching		stretching		stretching	abdos-fessiers		
11h00 - 11h30								
11h30 - 12h00								
12h15 - 12h45		circuit global		circuit minceur		bodysculpt stretch		
12h45 - 13h15		abdos max		abdos-fessiers				
13h15 - 13h45		cuisses-fessiers		stretching		taille-abdos		
14h00 - 15h30								
15h30 - 16h00								
16h00 - 16h30								
16h30 - 17h00								
17h00 - 17h30								
17h30 - 18h00	taille-abdos		fessiers max		circuit dos			
18h00 - 18h30	step-cardio-stretch		bodysculpt stretch		aéro-cardio-stretch			
18h30 - 19h00								
19h00 - 19h30	abdos-fessiers		stretching		taille-abdos			
19h30 - 20h00								
20h00 - 20h30								

Demandez votre bilan personnalisé gratuit !