

PLANNING 2020 / 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
9h - 10h			PILATES Débutant / Intermédiaire		PILATES Débutant / Intermédiaire
9h15 - 10h15	PILATES Débutant / Intermédiaire			PILATES Intermédiaire / Avancé	
10h15 - 11h15	GYM' FORME			STRETCHING	
11h15 - 12h15	ABDOS SANS DANGER Méthode de Gasquet			PILATES Pré et Post Natal	
12h30 - 13h30		PILATES Débutant / Intermédiaire		ABDOS SANS DANGER Méthode De Gasquet	
13h30 - 14h30		PILATES Pré et Post Natal			
17h - 18h		RENFORCEMENT MUSCULAIRE / STRETCHING Pré-ados et Ados			
17h15 - 18h15	PILATES enfant/ ados				
18h15 - 19h15	PILATES Intermédiaire / Avancé				
19h15 - 20h15	PILATES Débutant / Intermédiaire				
20h15 - 21h15	STRETCHING		PILATES Débutant / Intermédiaire		