

PLANNING COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H15		CAF	EASY STEP	BODY SCULT		10h-10h45 CAF
10H15	STRETCH 45 Min.	PILATES 1			EASY STEP	10h45-11h45 EASY-STEP STRETCH
12H30 45 Min.						
17h30	PILATES 2	PILATES 1		CAF		STEP
18H30	STEP			EASY STEP	CAF	HILLOW PILATES 1
19h30 45 Min.		CAF				

ATTENTION:

Cours Cardio-vasculaire 5 personnes minimum

Cours de renforcement musculaire 3 personnes minimum

