

Année
2023/2024



Cours de Pilates dispensés
par Elena Berti

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-10h30 PILATES STRETCHING	9h30-10h30 PILATES MATWORK & ACCESSOIRES	9h15-10h30 PILATES BARRE & MATWORK	9h15-10h15 PILATES MATWORK & ACCESSOIRES	9h30-10h30 PILATES SOIN DU DOS	9h45-10h30 ZUMBINI <i>cours avec Sandra</i>
			10h30-11h30 YOGA <i>cours avec Olivier</i>		10h45-11h30 ZUMBA KIDS <i>cours avec Sandra</i>
			12h30-13h30 YOGA <i>cours avec Olivier</i>		BALADES PILATES <i>une fois par mois en extérieur de 10h à 12h voir modalités</i>
18h30-19h30 PILATES STRETCHING		18h00-19h00 PILATES STRETCHING	18h15-19h15 PILATES MATWORK & ACCESSOIRES	18h30-20h00 PILATES CONVIVIAL À THÈME <i>une fois par mois voir modalités</i>	
19h30-20h30 ZUMBA ADULTES <i>cours avec Séverine</i>	19h30-20h30 YOGA <i>cours avec Olivier</i>	19h15-20h15 PILATES MATWORK & ACCESSOIRES	19h30-20h30 PILATES SWISSBALL		