












HORAIRE REFORMER :

01 septembre 2024 - 31 décembre 2024








-  Cours en matinée
-  Cours en après-midi
-  Cours en fin de journée

*Cours commençant a partir du 15 Septembre 2024








lundi

-  **07h00-08h00:** Pilates fitness* Claudia H
-  **11h00-12h00:** Ballet barre Joelle S.
-  **12h00-13h00:** Hanches et Bassin Joelle S.
-  **16h00-17h00:** Pilates intermediaire Claudia H
-  **17h00-18h00:** Bras-Abdos-fessiers Mélissa R.
-  **18h00-19h00:** Force et Endurance Mélissa R.
-  **19h00-20h00:** Tonus et Mobilité Mélissa R.
-  **20h00-21h00:** Fitness Mélissa R.

mardi

-  **8h00-9h00:** Flow Mélissa T.
-  **9h15-10h15:** Fitness Mélissa T.
-  **10h30-11h30:** Haut du corps et core Mélissa T.
-  **12h00-13h00:** Abdos et Fessiers Mélissa T.
-  **17h00-18h00:** Tonus et Mobilité Hélène P.
-  **18h00-19h00:** Bras-Abdos-Fessiers Hélène P.
-  **19h00-20h00:** Fondations Hélène P.




mercredi

-  **07h00-08h00:** Taille-Abdos-fessiers* Ginette S
-  **9h30-10h30:** Force et endurance* Chantal R
-  **10h30-11h30:** Fondations Elaine L.
-  **12h00-13h00:** Fitness Ginette S
-  **17h15-18h15:** Fitness Michèle N.
-  **18h30-19h30:** Fondations Michèle N.
-  **19h45-20h45:** Force et endurance Michèle N.

Modification des horaires possible sans préavis





HORAIRE REFORMER :




01 septembre 2024 - 31 décembre 2024

-  Cours en matinée
-  Cours en après-midi
-  Cours en fin de journée





*Cours commençant a partir du 15 Septembre 2024

jeudi





-  **08h00-9h15:** Bras-abdos-fessiers* Ezri C.
-  **9h15-10h15:** Sculpt* Ezri C.
-  **10h30-11h30:** Tonus et Mobilité Hélène P.
-  **12h00-13h00:** Bras-abdos-fessiers Hélène P.

-  **17h00-18h00:** Fitness Annabelle R-S.
-  **18h00-19h00:** Force et Cardio Annabelle R-S.
-  **19h00-20h00:** Bras-abdos-fessiers Annabelle R-S.

vendredi

-  **7h30-08h30:** Fessiers et Abdos Martha G.
-  **09h00-10h00:** Haut du corps et core Martha G.
-  **10h30-11h30:** Flow Ginette S
-  **12h00-13h00:** Fitness Eloïse N./Mélissa T.




samedi

-  **09h00-10h00:** Fitness Selma M
-  **10h30-11h30:** Circuit Brigitte G
-  **12h00-13h00:** Ballet Clodie H-S
-  **13h30-14h30:** Sculpt* Ezri C.




Modification des horaires possible sans préavis

HORAIRE REFORMER :

01 septembre 2024 - 31 décembre 2024

-  Cours en matinée
-  Cours en après-midi
-  Cours en fin de journée

Dimanche

- | | | |
|---|--|----------------|
|  | 10h00-11h00: Essentrics® sur Reformer | Denis M. |
|  | 11h00-12h00: Fondations | Annabelle R-S. |
|  | 12h00-13h00: Force et cardio | Annabelle R-S. |

Modification des horaires possible sans préavis