

		9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	17h	17h30	18h	18h30	19h	19h30	20h	20h30		
Angers	lundi		pilates 3 9h15		pilates 3 10h15		Springboard 11h30			pilates 2 12h30				Gym Hommes 14h30		pilates débutants 15h30		Stretching thérapeutique 16h30		pilates 2 17h30		pilates 3 18h30		pilates 1 19h30			
			Méditation 9h30		gravity 10h30		gravity 11h30			gravity 12h30				gravity 14h30		Stretching thérapeutique 15h30					pilates débutants 17h15		gravity 18h30		Anglais 19h30 - 1h30 tous les 15 jours		
Angers	mardi		pilates 2 9h00		pilates 2 10h00		Springboard 11h00				Springboard 12h30				Qi gong 45mn 14h00					pilates débutants 16h30		pilates 1 17h30		pilates 1 18h30		pilates débutants 19h30	
			gravity 9h00		gravity 10h00		gravity 11h00				gravity 12h45										Méditation 15h30 - 1h		gravity 17h30		gravity 18h30		gravity 19h30
Angers	mercredi		pilates santé 9h00		pilates 3 10h00		Gym douce 11h00				Swiss Ball 12h30			pilates 3 13h30		pilates 2/3 14h30				Tai Chi Chuan 16h		Stretching thérapeutique 17h15		Swiss Ball 18h15		pilates débutants 19h15	
			gravity 8h45		pilates 1/2 - Stretching 1h15 - 9h45			pilates 1/2 - Stretching 1h15 - 11h15			gravity 12h45		Gym Relaxation Respiration 13h45		Qi gong 14h45					Anglais 16h00 1h15 tous les 15 jours		gravity 17h45		gravity 18h45		gravity 19h45	
Angers	jeudi		pilates 3 9h		gym santé 10h		Pilates DBT 11h00				Springboard 12h30							Stretching thérapeutique 14h30			pilates 3 16h00		pilates 1 17h15		pilates 2/3 18h15		
			gravity 9h		gravity 10h15		gravity 11h15			Micro- sleste 12h15 30mn		Atelier gestion des Emotions et du Stress 1h 13h									gym thérapeutique 15h30		gravity thérapeutique 16h30		gravity - 17h30		gravity 18h30
Angers	vendredi		pilates 3 9h00			Stretching spécial dos 10h15		Gym Relaxation Respiration 11h15					pilates 3 13h00		pilates 3 14h00		CAF autrement 15h										
			Stretching spécial dos 9h00		gravity 10h00		gravity 11h00				gravity 12h30					Yoga Madras Janet 1h 14h45									pilates 1 17h30		pilates 2 18h30
Angers	samedi		Swiss Ball 9h		pilates DBT/1 10h		dos abdos stretching 11h																				
			gravity 9h00		gravity 10h00		gravity 11h00				gravity 12h00																

cours période creuse :
0,5 unités de moins par
cours

**Cours extérieur : Parc du Hutreau avec
Aline 45 mn d'exercices en plein air
(renforcement musculaire et cardio
(running, marche rapide...))**

A compter du 1er septembre vous consommerez une unité à
partir du moment où vous avez réservé votre cours,
en cas d'absence merci de vous désister 48h à l'avance pour
lever cette unité. MERCI

