

		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		Gym lajusteforme 11h15		pilates 2 12h30						pilates débutants 15h30		Stretching 16h30		pilates 2 17h30		pilates 3 18h30		pilates 1 19h30			
			Méditation 9h30		gravity 10h30		gravity 11h30		gravity 12h30					gravity 14h30						pilates débutants 17h15		gravity 18h30		Anglais 19h15 1h15 tous les 15 jours		
Angers	mardi		pilates 2 9h00		pilates 2 10h00		pilates débutants 11H00								Qi gong 45mn 14h00				pilates débutants 16h30		Pilates 1 / Stretching 17h30		pilates 1 18h30		pilates débutants 19h30	
			gravity 9h00		gravity 10h00		gravity 11h00				gravity 12h45											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				Anglais 16h00 1h15				Swiss Ball 18h15		pilates débutants 19h15	
			gravity 8h45		pilates 1/2 - Stretching 1h15 9h45			pilates 1/2 - Stretching 1h15 11h15			gravity 12h45				YOGA 15h00 1H						gravity 17h30		gravity 18h30		gravity 19h30	
Angers	jeudi		pilates 3 9h		gym santé 10h										Stretching 14h30				pilates 3 16h00		pilates 1 17h15		pilates 2/3 18h15			
			gravity 9h		gravity 10h00				gravity 11h15													gravity 17h30		gravity 18h30		gravity 19h30
Angers	vendredi		pilates 3 9h00		Stretching spécial dos 10h00		Gym Relaxation Respiration 11h00						pilates 3 13h00		pilates 3 14h00					pilates débutants 15h00		pilates débutants 16h00		pilates 2 17h00		
			gravity 8h45		gravity 10h00		gravity 11h00				gravity 12h30					15 h CAF autrement							pilates 1 17h30		pilates 2 18h30	
Angers	samedi		gravity 9h00		gravity 10h00		dos abdos stretching 11h																			
																										<p>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</p>

