

		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 4 9h15		Pilates Oxygène 10h15		Gym Equilibre 11h15			Pilates Oxygène 12h30			Gym Holistique tous les 15 jours 1h30			Pilates 1 15h30		Pilates débutants 16h30		Pilates 3 17h30		Pilates barreshape 18h30		Pilates 2 19h30			
			Gravity 9h30		Gravity 10h30		Gravity stretching 11h30			Gravity 12h30				Gravity 14h30						Pilates débutants/1 17h30		Gravity+ 18h30		Gravity 19h30		
Angers	Mardi	Pilates 2/3 9h00		Pilates 2/3 10h00		Pilates débutants 11H00			Pilates débutants 12h30		Springboard 13h30		Qi gong 14h30						Pilates 1 17h30		Pilates débutants 18H30		Pilates 2 19h30			
			Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity 11h			Gravity 12h30		Gravity 13h30		Gravity 14h30						Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity+ 19h30		
Angers	Mercredi	Pilates 9h00		Pilates 4 10h00		Gym douce 11h00			Swiss Ball 12h30			Pilates 4 14h00		Pilates 3 15h00			Qi gong 16h30		Tai-chi 17h30		Pilates débutants 18h30		Pilates 1 19h30		Cours Diététique tous les 15 jours	
				Pilates-Stretching 9h45 1h15		Gravity 11h15			Gravity+ 12h30			Pilates Danse Enfants 13h30		(yoga - 1h15) 15h15					Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity+ 19h30			
Angers	Jeudi	Pilates 4 9h		gym santé 10h		Gym douce+ 11h00			Pilates débutants 12h30			Stretching 14h15		Springboard 15h30		Pilates 4 16h15		Pilates 2 17h15		Pilates 3 18h15		Pilates Oxygène 19h15		Pilates débutants 20h20		
			Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity 11h00			Gravity + 12h30					(Gravity - 1h15) 15h30				Gravity+ 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30		Gravity 20h20	
Angers	Vendredi	Pilates débutants 9h00		Pilates débutants 10h00		Gym Relaxation Respiration 11h00			Pilates 4 13h00		Pilates 4 14h00		Pilates 1 15h00						Pilates STRET 2 17h30		Pilates STRET 3 18h30					
			Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity stretching 11h00			Gravity + 12h30				Gravity 15h15						Pilates 17h00						
Angers	Samedi	Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity 11h00																				
				Gym Springboard Swiss Ball		Gym équilibre stretching 11h00																				

Cours à l'extérieur : Parc du Hutreau 1 heure
d'exercices en plein air (renforcement musculaire et
cardio (running, marche rapide....))

Vous consommerez une unité et demie 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



