



# Planning Janvier 2025

	9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	17h	17h30	18h	18h30	19h	19h30	20h	20h30	21h	
Lundi		Pilates 5 9h15		Pilates Equilibre 10h15		Gym Equilibre 11h15			Pilates Oxygène 12h30				Pilates Equilibre 14h30		Pilates Equilibre 15h30				Pilates Débutant 17h30		Pilates 1 18h30		Pilates 5 19h30			
		Gravity 9h15		Gravity 10h15		Gravity 11h15			Gravity 12h30								Gravity Blanc 16h30		Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30			
		Pilates 5+ 9h15		Circuit Equilibre 10h15		Circuit Equilibre 11h15														Gym Circuit 17h30		Gravity Initiation 18h30		Pilates Débutant 19h30		
Mardi		Pilates 4 9h00		Pilates 3 10h00		Pilates 2 11h00			Pilates 5 12h30				Stretching 14h15		Gym DOS 15h30				Pilates 2 17h30		Pilates 3 18h30		Pilates Oxygène 19h30			
		Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity 11h00													Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30			
		Gravity Initiation 9h00		Gym Circuit 10h00		Gym Santé 11h00			Gym Circuit 12h30										Gym Circuit 17h30		Gym Circuit 18h30		Gym Circuit 19h30			
Mercredi		Pilates 4 9h00		Pilates Stretching 10h00		Gym Douce 11h15			Pilates 2 12h30		Pilates 5 13h30		Pilates 5 14h30		Qi Gong 15h30		Pilates / Yoga 16h30		Pilates 2 17h30		Pilates 3 18h30		Pilates Débutant 19h30			
			Gravity 9h30		Gravity 10h30									Gravity Blanc 15h30		Gravity Blanc 16h30			Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30			
		Gym DOS 9h		Gym DOS 10h		Gym Circuit 11h15			Gym Circuit 12h30										Gravity Initiation 17h30		Gym Circuit 18h30					
Jeudi		Pilates 4 9h00		Pilates 3 10h00		Gym Douce 11h00			Pilates 5 12h30			Stretching 14h15		Swiss- Ball 15h15					Pilates 3 17h30		Pilates 5 18h30		Pilates 2 19h30			
		Gravity 9h15		Gravity 10h15		Gravity 11h15			Gravity 12h30										Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30			
		Gym Circuit 9h00		Gym Santé 10h00		Gravity Initiation 11h00													Gravity Initiation 17h30		Gym Circuit 18h30					
Vendredi		Pilates Débutant 9h		Pilates Equilibre 10h		Gym Douce 11h			Pilates 5 12h30					Yoga 15h30					Stretching 17h30		Pilates 4 18h30					
		Gravity 9h15		Gravity 10h15		Gravity 11h15			Gym Circuit 12h15												Gravity 18h30					
				Gym Circuit 10h30		Gym Golf 11h15																				
Samedi		Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity 11h00		Marche Nordique 9h (durée 1h30)																		
		Gym Circuit 9h00		Pilates yoga 10h00														<i>Vous consommez une unité pour un cours de pilates et une unité et demi pour un cours de gravity à partir du moment où vous avez réservé votre cours. En cas d'absence merci de vous désister 48h à l'avance pour lever ces unités. MERCI !</i> 06 11 52 45 99								