



# Planning 2023/2024

	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
<b>Lundi</b>		Pilates Confirmé+ 9h15		Pilates Equilibre 10h15				Pilates Oxygène 12h30						Pilates Equilibre 15h30				Pilates Intermédiaire 17h30		Pilates Débutant Stretching 18h30		Pilates Confirmé 19h30			
		Gravity 9h15		Gravity 10h15		Gravity 11h15		Gravity 12h30								Gravity 16h30		Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30			
				Circuit Equilibre 10h15		Gym Equilibre 11h15												Gym Circuit 17h30		Pilates Oxy 18h30		Pilates Initié 19h30			
<b>Mardi</b>		Pilates intermédiaire 9h00		Pilates intermédiaire 10h00		Pilates initié 11h00		Pilates Confirmé 12h30			Stretching 14h00					Pilates Initié 16h30		Pilates Intermédiaire 17h30		Pilates Confirmé 18h30		Pilates Oxygène 19h30			
		Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity 11h00										Gravity 16h30		Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30			
		Gravity 9h00		Gym Circuit 10h00		Gym Santé 11h00													Gravity 17h30		Gym Circuit 18h30		Gravity 19h30		
<b>Mercredi</b>		Pilates fluide 9h00		Pilates Stretching 10h00		Gym Douce 11h15		Pilates Initié 12h30			Pilates Confirmé + 14h00		Qi Gong 15h00		Pilates / Yoga 16h15			Pilates Inter 17h30		Pilates Confirmé 18h30		Pilates / Yoga Débutant 19h30			
			Gravity 9h30		Gravity 10h30		Gravity 11h30					Gravity 14h30		Gravity 15h30		Gravity 16h30		Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30			
			Gravity 9h30		Gym Circuit 10h30		Gravity 11h30			Gym Santé duo 13h15		Gym Santé duo 14h00		Gym Santé duo 15h00					Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30		
<b>Jeudi</b>		Pilates Confirmé + 9h00		Pilates Débutant 10h00		Gym Douce 11h00				Stretching 14h15		Swiss-Ball 15h15		Pilates confirmé 16h15				Pilates intermédiaire 17h30		Pilates Confirmé + 18h30		Pilates Initié 19h30			
			Gravity 9h15		Gravity 10h15		Gravity 11h15												Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30		
			Gravity 9h00		Gym Santé 10h00				Gravity 12h30										Gravity 17h30		Gym Circuit 18h30				
<b>Vendredi</b>		Pilates Confirmé 9h00		Pilates Inter 10h00		Gym Douce 11h00		Pilates Confirmé 12h30								Pilates Debutant stretching 16h30		Stretching 17h30		Pilates Confirmé 18h30					
			Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity 11h00		Gym Circuit 12h15																
			Gravity Pilates 9h00		Gravity Pilates 10h00		Gym Golf 11h00																		
	Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity 11h00					<p>N' hésitez pas à nous appeler ou nous envoyer un SMS pour réserver votre cours.  <b>0611524599</b></p>															
			Yoga / Pilates 10h00							<p><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></p>															