



Planning Estival 2021 (Juin/Juillet/Août)

	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 Débutant 10h15		Gym Equilibre 11h15		Pilates Oxygène 12h30						Pilates 3 15h30				Pilates 3 17h30		Pilates Oxygène 18h30			Pilates 3 19h45		
		Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity 11h00															Gravity 18h30		Gravity 19h30		
		Gravity 9h00		Springboard GYM 10h15					Gym Circuit 12h30																
Mardi				Pilates 2 10h00		Gym Douce 11h00		Pilates 3 12h30						Qi gong 15h00				Pilates 3 17h30		Pilates 3 18h30			Pilates Débutant 19h30		
		Gravity 9h00		Gravity stretching 10h00		Gravity 11h00		Gravity 12h30											Gravity 17h30		Gravity 18h30		Gravity+	Gravity+	19h30
Mercredi		Body Art 9h00		Pilates Stretching 10h00		Gym Douce 11h30								Pilates 5 14h00						Pilates 2 18h30			Yin Yoga 19h30		
		Gravity 9h30		Gravity stretching 10h30		Gravity 11h30													Gravity 17h30		Gravity+	Gravity+	19h30		
				Gym Circuit											Qi gong 16h30			Gym Circuit 17h30		Gravity 18h30		Gravity 19h30			
Jeudi		Pilates 5 9h00		Pilates 1/2 10h00		Gym Douce 11h00						Stretching 14h15			Pilates 5 16h15			Pilates 1/2 17h30		Pilates 5 18h30			Pilates- Yoga 19h30		
		Gravity 9h15		Gravity 10h15		Gravity 11h15		Gravity 12h30											Gravity+	Gravity+	17h30	Gravity+	18h30	Gravity+	19h30
				Gym Santé 10h00																		Gym Circuit 18h30		Gravity 19h30	
Vendredi		Yoga Hatha 9h00		Pilates 3 10h00		Pilates 2 11h00								Pilates 5 13h00								Pilates 4 18h30			
		Gravity 9h00		Gravity 10h00		Gravity Stretching 11h00																			
Samedi		Gravity 9h00		Gravity 10h00																					

**Consultez nous pour votre
RV Diététique
Planning effectif et évolutif à
compter du
09 juin 2021**

06 11 52 45 99

Vous consommerez une unité et demi 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