



Planning Provisoire 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	
Lundi		Pilates Confirmé+ 9h15		Pilates Equilibre 10h15		Pilates Debutant 11h15		Pilates Oxygène 12h30				Pilates Fluide 14h30		Pilates Equilibre 15h30				Pilates Intermediaire 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				
Mardi		Pilates intermédiaire 9h00		Pilates intermédiaire 10h00		Pilates initié 11h00		Pilates Confirmé 12h30			Stretching 14h00					Pilates Initié 16h30		Pilates Intermediaire 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			
Mercredi		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 14h00			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			
Jeudi		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					
Vendredi		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																					
			Yoga / Pilates 10h00		Pilates / Yoga 11h00																					

N' hésitez pas à nous appeler ou nous envoyer un SMS pour réserver votre cours.
0611524599

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 !