

Planning Pilates & Étirements

Cours collectifs



Lundi

Matin

- **9h15** | Pilates Intermédiaire Femmes
- **10h15** | Étirements (30 min) Mixte
- **11h00** | Pilates Fondamental Femmes

Soir

- **17h15** | Pilates Fondamental Mixte
- **18h30** | Pilates Intermédiaire Femmes

Mardi

Matin

- **11h00** | Pilates Intermédiaire Mixte

Après-midi libre

Soir

- **18h00** | Pilates Intermédiaire Femmes
- **19h15** | Pilates Fondamental Femmes

Mercredi

Matin

- **9h15** | Pilates Intermédiaire Femmes
- **10h15** | Étirements (30 min) Mixte
- **11h00** | Pilates Fondamental Mixte

Après-midi libre

Clara Theppe
Vitalité féminine

Bouger - Nourrir - Relâcher