



HORAIRE DES COURS

ZONE ÉNERGIE

Session Hiver-Printemps 2022

du 14 Février au 19 Juin 2022

**La durée des cours est de 50 minutes.*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 8h00	PILATES SOL 2 <i>Alain</i> 9h00	PILATES MATINAL <i>Alain</i> 6h30			
PILATES REFORMER 2+ <i>Alain</i> 9h00	PILATES REFORMER/SOL 2 <i>Alain</i> 9h00	CARDIO MUSCU (Multi Zones) <i>Alain</i> 10h00	PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 9h00	TRX <i>Alain</i> 9h45		
PILATES REFORMER 3 <i>Marie-Hélène</i> 10h15	PILATES REFORMER 2 «SANTÉ» <i>Alain</i> 10h20	PILATES SOL 3 & TRX <i>Marie-Hélène</i> 10h30	PILATES REFORMER 2 «SANTÉ» <i>Alain</i> 10h20			
PILATES REFORMER 2 <i>Alain</i> 11h20	PILATES REFORMER 1 <i>Alain</i> 11h20		PILATES REFORMER/SOL 1 <i>Alain</i> 11h20			
PILATES REFORMER 2 <i>Stéphanie</i> 17h00	PILATES REFORMER 1-2 <i>Linda</i> 17h15					
		PILATES SOL 3 <i>Karine</i> 18h30				

Bienvenue au club!