



HORAIRE DES COURS

ZONE ÉNERGIE

Session Hiver/ Printemps 2023

du 16 janvier au 25 juin 2023

*La durée des cours est de 50 minutes.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PILATES REFORMER 1-2 MATINAL Alain 6h15	PILATES REFORMER 2 Alain 8h00	PILATES SOL 2 Alain 9h00	PILATES REFORMER MATINAL Alain 6h30			
PILATES REFORMER 2 Alain 9h00 complet	PILATES REFORMER 2 Alain 9h00 complet		PILATES REFORMER 2 Alain 9h00 complet	TRX Alain 9h45		PILATES REFORMER 1-2 Joanna 9h30 complet
PILATES REFORMER 3 Marie-Hélène 10h15	PILATES REFORMER 2 Alain 10h20 complet	PILATES SOL 3 & TRX Marie-Hélène 10h30	PILATES REFORMER 1 Alain 10h20 complet			
PILATES REFORMER 2 Alain 11h20	PILATES REFORMER 1-2 Alain 11h20 complet	YOGA Jill 12h00	PILATES REFORMER 1-2 Alain 11h20 complet			
PILATES REFORMER 2 Stéphane 11h00 complet	PILATES REFORMER 1-2 Linda 11h15 complet					
		PILATES SOL 3 Karine 8h30 complet				

Bienvenue au club!