





Heures d'ouverture		LUNDI 09h00 - 21h00	MARDI 8h30 - 20h30	MERCREDI 12h00 - 20h30	JEUDI 8h30 - 21h00	VENDREDI 09h00 - 19h30	SAMEDI 9h00 - 12h00
MATIN	09 h 00 09 h 30		Corps ferme et souple 60 mn		Corps ferme et souple 60 mn		Corps ferme et souple 60 mn
	12 h 15 12 h 45	Cuisses galbées et fesses toniques Dos solide et ventre plat	Corps ferme et souple 60 mn	Corps ferme et souple 60 mn		Cuisses galbées et fesses toniques Dos solide et ventre plat	
MIDI	14 h 30		Corps ferme et souple 60 mn		Corps ferme et souple 60 mn		
APRES-MIDI	17 h 30	Cuisses galbées et fesses toniques		Corps ferme et souple 60 mn			
	18 h 00	Dos solide et ventre plat	 Perte de poids step		Cuisses galbées et fesses toniques		
	18 h 30	Corps ferme et souple 60 mn 	Dos solide et ventre plat		 Perte de poids step		
	19 h 00	Mouvements posturaux "Pilates"	Cuisses galbées et fesses toniques		Dos solide et ventre plat		
	19 h 30						
S O I R							