

FITNESS ET RENFORCEMENT

LUNDI

09.00

STRETCHING POSTURAL

Valérie Pavillon Sextius

10.15

CIRCUIT / TRX

Valérie Pavillon Sextius

11.15

STETCHING

Valérie Pavillon Sextius

12.30

PILATES INITIES

Valérie Pavillon Sextius

14.00

DOS & POSTURE

Valérie Pavillon Sextius

15.00

PILATES BIEN ÊTRE

Valérie Pavillon Sextius

17.45

TONICITE

Sandrine Pavillon Sextius

18.45

PILATES CONFIRMES

Sandrine Pavillon Sextius

MARDI

09.15

PILATES BIEN ÊTRE

Valérie Pavillon Sextius

10.15

PILATES INITIES

Valérie Pavillon Sextius

11.15

STRETCHING POSTURAL

Valérie Pavillon Sextius

12.30

CIRCUIT / TRX

Valérie Pavillon Sextius

18.30

PILATES RENFORCEMENT STRETCHING

Valérie Pavillon Sextius

MERCREDI

15.15

STRETCHING

Sandrine Pavillon Sextius

16.15

PILATES INITIES

Sandrine Pavillon Sextius

18.00

TONICITE/ TRX

Sandrine Pavillon Sextius

19.00

PILATES INITIES

Sandrine Pavillon Sextius

JEUDI

09.15

PILATES INITIES

Valérie Pavillon Sextius

10.15

STRETCHING POSTURAL

Valérie Pavillon Sextius

11.15

TONICITE

Valérie Pavillon Sextius

12.30

STRETCHING POSTURAL

Valérie Pavillon Sextius

14.00

PILATES BIEN ÊTRE

Sandrine Pavillon Sextius

15.00

EQUILIBRE & MEMOIRE

Sandrine Pavillon Sextius

18.15

PILATES CONFIRMES

Valérie Pavillon Sextius

19.15

CIRCUIT / TRX

Valérie Pavillon Sextius

VENDREDI

09.00

PILATES INITIES

Valérie Pavillon Sextius

10.15

CIRCUIT TRAINING/TRX

Valérie Pavillon Sextius

11.15

PILATES INITIES

Valérie Pavillon Sextius

12.30

TONICITE / TRX

Valérie Pavillon Sextius

14.30

STRETCHING POSTURAL

Valérie Pavillon Sextius

15.30

STETCHING

Valérie Pavillon Sextius

SAMEDI

09.00

PILATES INITIES

Valérie Pavillon Sextius

10.15

CIRCUIT / TRX

Valérie Pavillon Sextius

11.15

PILATES BIEN ÊTRE

Valérie Pavillon Sextius

12.30

DOS & POSTURE

Valérie Pavillon Sextius

13.30

STETCHING

Valérie Pavillon Sextius