

FITNESS ET RENFORCEMENT

LUNDI

09:00 - Valérie
STRETCHING POSTURAL

10:15 - Valérie
CIRCUIT TRAINING / TRX

11:15 - Valérie
STRETCHING

12:15
PILATES INITIÉS

14:15
DOS & POSTURE

15:15
PILATES BIEN-ÊTRE

17:45 - Sandrine
TONICITÉ

18:45 - Sandrine
PILATES CONFIRMÉS

MARDI

09:00 - Valérie
PILATES BIEN-ÊTRE

10:00 - Valérie
PILATES INITIÉS

11:00 - Valérie
STRETCHING POSTURAL

12:15 - Valérie
CIRCUIT TRAINING / TRX

13:15 - Valérie
STRETCHING

18:30 > 20:15 - Valérie
**PILATES
RENFORCEMENT
STRETCHING**

MERCREDI

14:15 - Sandrine
PILATES INITIÉS

15:15 - Sandrine
STRETCHING

18:00 - Sandrine
TONICITÉ / TRX

19:00 - Sandrine
PILATES INITIÉS

JEUDI

09:00 - Valérie
PILATES INITIÉS

10:00 - Valérie
STRETCHING POSTURAL

11:00 - Valérie
TONICITÉ

12:15 - Valérie
STRETCHING POSTURAL

14:00 - Sandrine
PILATES BIEN-ÊTRE

15:00 - Sandrine
ÉQUILIBRE & MÉMOIRE

18:00 - Valérie
PILATES CONFIRMÉS

19:15 - Valérie
CIRCUIT TRAINING / TRX

VENDREDI

10:00 - Valérie
CIRCUIT TRAINING / TRX

11:00 - Valérie
PILATES INITIÉS

12:15 - Valérie
TONICITÉ / TRX

SAMEDI

09:00 - Valérie
PILATES INITIÉS

10:15 - Valérie
CIRCUIT TRAINING / TRX

11:15 - Valérie
PILATES BIEN-ÊTRE

12:45 - Valérie
DOS & POSTURE

13:45 - Valérie
STRETCHING

Planning à jour au 24 août 2026