COURS COLLECTIFS

susceptible d'évoluer selon la fréquentation - vérifiez les horaires en ligne ou sur votre réservation

LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h00-11h00 Yoga			**10h00-11h00** Pilates Machines	
11h30 - 12h30 Pilates Machines		**11h00 - 11h45** Sport-Santé	**11h30 - 12h30** Pilates Machines	**11h00-12h00** Barre au sol dyn.	
12h30-13h30 Pilates Tapis - **NIV 1**	**12h30-13h30** Pilates Machines	**12h15 -13h15** Pilates - PRÉNATAL	12h30-13h30 Pilates Tapis - **NIV2**	**12h00-13h00** Fitness (cardio/renfo)	
17h30-18h30 Pilates Machines	**17h30-18h30** Pilates Machines		**17h30-18h30** Pilates Machines		
			17h15-18h30 Yoga (pré) Ménopause		
18h30-19h30 Pilates Machines	**18h30-19h30** Pilates Machines	**18h00-19h00** Pilates Machines	**18h30-19h30** Pilates Machines		
			18h30-19h30 Yoga Santé feminine		**18h00-19h00** Bain sonore
19h30-20h30 Latin Training (cardio)	**19h30-20h15** CAF (renfo)	**19h00-20h00** Pilates - **PRÉNATAL**	**19h30-20h30** Pilates Machines		
			19h45-21h00 Yoga Fertilité	**20h00-21h00** Bain sonore	

Cours collectifs : minimum 2 personnes - max 8 personnes
Bains sonores : minimum 3 personnes - max 8 personnes

Kersonioù

**BAINS SONORE - en alternance samedi ou dimanche*
voir contre-indications sur notre site