

PLANNING RENTRÉE 2025

En blanc les creneaux ouverts pour les rdv (soins, cours individuels, etc)
Ouverture de nouveaux créneaux possible à partir de 3 personnes

	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
09						Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Esther	
10					Prépa BS Bain sonore (collectif) 🎶 0/8 participants - Julia *	Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Esther	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Esther
11	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Esther		Stretching-Relaxation 🧘 0/8 participants - Julia	Bloqué	Danses cardio 🏹 (latin training) 0/8 participants - Julia	Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Esther
12	Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Julia	Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Esther		Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia		
13	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia			Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Julia	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia		
14				Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia		Portes ouvertes (visiter / Barre au sol dynamique 🧘 0/8 participants - Julia	
15						Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia	
16							prepa BS Julia
17				PROGRAMME Yoga santé 🦋 (péri) mén 0/8 participar	Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Julia		
18	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia	Gym Douce (gym slave) 🌸 0/8 participar		Pilates sur machines (trio)	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia	prepa BS Julia	Bain sonore (collectif) 🎶 0/8 participants - Julia *
19	Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Julia	Pilates sur machines (trio)		PROGRAMME Yoga santé 🌸 santé femi 0/8 participar			
20	Danses cardio 🏹 (latin training) 0/8 participants - Julia	Pilates sur machines (trio) 0/3 participar		Chant de voyelles et mantras 🎶 0/10 participants - Julia		Bain sonore (collectif) 🎶 0/8 participants - Julia	
21	Stretching-Relaxation 🧘 0/8 participants - Julia	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia					

* En alternance une semaine sur 2 (vendredi ou dimanche)

Violet : Julia / Bleu : Esther / Rouge : Karolina / Vert : Emilie