

# PLANNING HIVER 2025

Planning à titre indicatif, vérifiez les horaires en ligne ou sur votre réservation

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

	LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00	sur RDV	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	entraînement pro.	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	sur RDV	10h00-11h00 Pilates Machines	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.
11h00	11h15 - 12h15 Pilates Machines	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	sur RDV	11h30 - 12h30 Pilates Machines	sur RDV	11h00-12h00 Danses cardio (LT)	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.
12h00	12h15-13h15 Pilates Tapis	sur RDV	12h30-13h30 Pilates Machines	12h30-13h30 Pilates Tapis	12h15-13h15 Pilates Machines		sur RDV
13h00	13h15-14h15 Pilates Machines		sur RDV	13h30-14h30 Pilates Machines			sur RDV
14h00		sur RDV			sur RDV	14h00-15h00 Barre au sol dyn.	sur RDV
15h00	sur RDV	sur RDV		sur RDV	sur RDV	15h00-16h00 Pilates Machines	sur RDV
16h00	sur RDV	17h15-18h15 Pilates Machines		sur RDV	sur RDV	sur RDV	prépa BS
17h00	17h30-18h30 Pilates Machines	18h15-19h15 Gym douce	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	17h30-18h30 <b>Niv.1</b> Pilates Machines	17h30-18h30 Pilates Tapis	sur RDV	prépa BS
18h00	18h30-19h30 Pilates Tapis	18h15-19h15 <b>Niv.1</b> Pilates Machines	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	18h30-19h30 Pilates Machines	18h30-19h30 <b>Niv.1</b> Pilates Machines	prépa BS	18h00-19h00 Bain sonore*
19h00	19h30-20h30 Danses cardio (LT)	19h15-20h15 Pilates Machines	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	18h30-19h30 YOGA (Hatha)		prépa BS	
20h00	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.	19h15-20h15 YOGA doux	possibilité d'ouvrir un nouveau créneau à partir de 3 pers.			20h00-21h00 Bain sonore*	

\*BAINS SONORES  
voir contre-indications sur notre site

Cours Niv.1 : cours doux, adaptés aux débutants, apprentissage des 6 fondamentaux, familiarisation machines.