

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00	Pilates machines	Pilates machines	Pilates machines	Pilates Tapis		
10:00	Pilates Tapis	Pilates machines		Pilates machines		Pilates machines
11:00	Pilates machines	Yoga		Pilates machines		Pilates machines
12:30	Pilates machines	Pilates machines		Pilates Machines		
15:00						
16:00			16:30-17:30 Pilates machines			
17:00	Pilates machines			Pilates machines		
18:00	Pilates Machines			Pilates machines		
19:00	Pilates Tapis			Yoga		

Pilates machines: Service adapté aux besoins de chacun, le « sur mesure » (max 4 personnes par cours).

Pilates machines / remise en forme combo: Ce cours est adapté aux personnes ayant des pathologies et désirant perdre du poids ou intégrer de l'entraînement cardio vasculaire. Max 6 personnes par cours. Ce cours sera planifié ultérieurement.

Pilates tapis: Ce cours n'est pas un service sur mesure. Il ne convient pas aux personnes ayant de multiples pathologies. Max 6 personnes par cours.

Yoga: Inclue une relaxation à la fin du cours pendant 5 à 10 min. Max 6 personnes par cours.

Mardis après midi et vendredis: Cours à la demande sur réservation.

Des cours seront ajoutés au planning ou déplacés en fonction de la demande.