

center

# Pilates

PLANNING 2024-2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	STUDIO HORISON	STUDIO LOFT	STUDIO HORISON	STUDIO LOFT	STUDIO HORISON	STUDIO LOFT
09h30 - 10h00	PILATES	PILATES	YOGA	PILATES	PILATES SENIORS	PILATES
10h45 - 11h15	PILATES SENIORS	PILATES SENIORS	BODY STRETCH*	BARRÉ CLASSIC ADULTES	PILATES SENIORS	PILATES
18h30 - 19h00						YOGA FLOW
12h30 - 13h30		PILATES				

## COACHING PERSONNALISÉ SUR RDV

10h45 - 11h45	FLY YOGA	PILATES BODY STRETCH* 1h30	PILATES	BODY BARRÉ	PILATES BODY STRETCH* 1h30	PILATES BODY STRETCH* 1h30	PILATES BODY STRETCH* 1h30	STRETCH* BARRÉ
19h30 - 20h30			PILATES					



Une vague de bien-être...