

FITNESS BIEN-ÊTRE

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
10h30	Renforcement Musculaire	Pilates		Pilates	Yoga Zen
12h30	Pilates	Présence Plateau Musculation		Présence Plateau Musculation	Circuit Training
16h15			Cross Training ADO 11/13 ans		
17h15			Cross Training ADO 13/16 ans		
18h15	Circuit Training	Pilates	Yoga Zen	Circuit Training	
19h15				Pilates	

Cours de 45mn

