

BIEN-ÊTRE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SALLE 2	SALLE 3	SALLE 2	SALLE 3	SALLE 2	SALLE 3	SALLE 2	SALLE 3	SALLE 2	SALLE 3
	8h30-9h30 Pilates sur machines Niveau 2 > Mariana		8h-9h Abdos-Fessiers > Mariona		8h15-9h15 Pilates sur machines Tous Niveaux > Mariana				
					9h30-10h30 Pilates ballon > Mariana				
13h-13h45 TRX (salle 1) > Mariona									
	NEW ! 17h-18h Aerial prénatal yoga > Noellie								
	18h-19h Pilates sur machines Niveau 1 > Mariana		18h20-19h20 Pilates sur machines Niveau 1 > Harumi	18h-19h Hatha Yoga > Noellie	18h-19h Pilates sur machines Niveau 1 > Mariana	18h15-19h15 Stretching > Mariona	18h20-19h20 Pilates sur machines Tous Niveaux > Harumi	18h15-19h TRX > Mariona	18h15-19h15 Yin Yoga > Noellie
19h30-20h HIIT > Mariona	19h10-20h10 Pilates sur machines Niveau 2 > Mariana		19h30-20h30 Pilates sur machines Tous Niveaux > Harumi		19h10-20h10 Pilates sur machines Niveau 2 > Mariana		19h30-20h30 Pilates sur machines Niveau 1 > Harumi	19h30-20h30 Aerial restorative yoga > Noellie	NEW ! 19h15-20h Fitness Ballet > Mariona
NEW ! 20h15-21h Fitness Ballet > Mariona	20h20-21h20 Pilates sur machines Tous Niveaux > Mariana		20h40-21h40 Pilates sur machines Niveau 2 > Harumi	20h15-21h15 Mind & Body Fly > Noellie	20h20-21h20 Pilates sur machines Tous Niveaux > Mariana		20h40-21h40 Pilates sur machines Niveau 2 > Harumi		