

PLANNING DES COURS SAISON 2024-2025

CRENEAUX HORAIRE	LUNDI/Faïza	MERCREDI/Justine	JEUDI/Faïza	VENDREDI/Justine
9H à 10H	REVEIL MUSCULAIRE	PILATES tous niveaux COMPLET		
9H30 à 10H30				PILATES tous niveaux COMPLET
10H à 11H	PILATES tous niveaux COMPLET	PILATES avec gros ballon COMPLET		
10H30 à 11H30				PILATES tous niveaux COMPLET
16H à 17H			PILATES tous niveaux	
18H30 à 19H30	PILATES tous niveaux COMPLET		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
19H30 à 20H30	PILATES COMPLET séances occasionnelles avec gros ballon (à fournir)		PILATES tous niveaux	