

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h		9h00 <b>PILATES Rose</b> (cancer du sein) Avec Eric Lemblé				
10h	10h15 <b>PILATES Niveau 1</b> Avec Stéphanie Arbogast	10h15 <b>PILATES Posture &amp; Dos</b> Avec Stéphanie McDowall				10h00 <b>PILATES Niveau 1</b> Avec Stéphanie Arbogast
11h			11h00 <b>PILATES Intro</b> Avec Eric Lemblé			11h00 <b>GARUDA</b> Avec Stéphanie Arbogast
12h		12h20 <b>GARUDA</b> Avec Eric Lemblé	12h20 <b>BODY BOXE TRAINING*</b> Avec Eric Lemblé		12h20 <b>PILATES Cuisses Abdos Fessiers</b> Avec Eric Lemblé	
14h		14h30 <b>PILATES 65+</b> Avec Stéphanie McDowall				
16h			16h00 <b>PILATES Mobilité Equilibre Souplesse</b> Avec Eric Lemblé			
17h	17h00 <b>PILATES Posture &amp; Dos</b> Avec Eric Lemblé				17h00 <b>PILATES Intro</b> Avec Eric Lemblé	
18h	18h20 <b>PILATES Niveau 1</b> Avec Eric Lemblé	18h00 <b>PILATES Intro</b> Avec Stéphanie McDowall			18h20 <b>BODY BOXE TRAINING*</b> Avec Eric Lemblé	
19h	19h30 <b>PILATES Niveau 1</b> Avec Stéphanie Arbogast	19h00 <b>PILATES Niveau 2 et 3</b> Avec Eric Lemblé		19h00 <b>GARUDA</b> Avec Eric Lemblé		
20h	20h30 <b>PILATES Niveau 2</b> Avec Stéphanie Arbogast	20h00 <b>PILATES Intro</b> Avec Stéphanie McDowall		20h30 <b>PILATES HIIT</b> Avec Eric Lemblé		

\*Body boxe training : 45 min, réserve aux femmes, à partir de 15 ans