

Cours collectifs

A partir du 1er Mars 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h00 PILATES Rose (cancer du sein) Avec Eric Lemblé				
10h15 PILATES Niveau 1 Avec Stéphanie Arbogast	10h15 PILATES Posture & Dos Avec Yeşim Ataç Loeffler	10h00 PILATES Mobilité Equilibre Souplesse Avec Eric Lemblé			10h00 PILATES Niveau 1 Avec Stéphanie Arbogast
					11h00 GARUDA Avec Stéphanie Arbogast
	12h20 GARUDA Avec Eric Lemblé	12h20 BODY BOXE TRAINING* Avec Eric Lemblé		12h20 PILATES Cuisses Abdos Fessiers Avec Eric Lemblé	
17h00 PILATES Posture & Dos Avec Eric Lemblé					
18h20 PILATES Niveau 1 Avec Eric Lemblé	18h00 PILATES Niveau 1 Avec Eric Lemblé		18h00 PILATES Intro* Avec Eric Lemblé	18h20 BODY BOXE TRAINING* Avec Eric Lemblé	
19h30 PILATES Niveau 1 Avec Stéphanie Arbogast	19h00 PILATES Niveau 2 et 3 Avec Eric Lemblé		19h00 GARUDA Avec Eric Lemblé		
20h30 PILATES Niveau 2 Avec Stéphanie Arbogast			20h00 BODY DEFENSE TRAINING* Avec Eric Lemblé		

* Cours de 45 minutes