

Cours collectifs

A partir du 2 Septembre 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					9h15 PILATES Circuit Avec Stéphanie Arbogast
10h15 PILATES Niveau 1 Avec Stéphanie Arbogast	10h15 PILATES Posture & Dos* Avec Yeşim Ataç Loeffler	10h15 PILATES Mobilité Equilibre Souplesse Avec Eric Lemblé			10h15 GARUDA Avec Stéphanie Arbogast
11h15 GARUDA Avec Stéphanie Arbogast					11h15 PILATES Niveau 1 Avec Stéphanie Arbogast
	12h20 PILATES TRX* Avec Yeşim Ataç Loeffler	12h20 BODY BOXE TRAINING* Avec Eric Lemblé		12h20 PILATES Cuisses Abdos Fessiers* Avec Eric Lemblé	
		13h30 BODY BOXE TRAINING* Ados 11 à 16 ans Avec Eric Lemblé			
	16h00 PILATES Rose (cancer du sein) Avec Eric Lemblé				
17h15 PILATES Buste Abdos Bras Avec Eric Lemblé					
18h15 PILATES Niveau 2 Avec Eric Lemblé	18h15 PILATES Niveau 1 Avec Eric Lemblé	18h15 PILATES Posture & Dos* Avec Nathalie Burger Rognan	18h15 BODY BOXE TRAINING* Avec Eric Lemblé		
19h30 PILATES Niveau 1 Avec Stéphanie Arbogast	19h15 PILATES Niveau 2 et 3 Avec Eric Lemblé	19h15 PILATES Intro* Avec Nathalie Burger Rognan	19h15 GARUDA Avec Eric Lemblé		
20h30 PILATES Niveau 2 Avec Stéphanie Arbogast	20h15 BODY BOXE TRAINING* Avec Eric Lemblé	20h15 PILATES Cuisses Abdos Fessiers* Avec Nathalie Burger Rognan	20h15 PILATES TRX* Avec Eric Lemblé		

*Séance de 45mn