

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

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