

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI **7 h à 12 h**

SAMEDI **7 h à 12 h**

DIMANCHE **7 h à 12 h**

6 h 00
à
9 h 00

Sur hippo
Rediffusion du samedi

**Hanches/fessiers/
abdos**
Rediffusion du lundi

Avec rouleau
Rediffusion du mardi

Avec mini ballon
Rediffusion du lundi

**Avec disques
de résistance**
intermédiaire/avancé

Pilates au max
Rediffusion du
mercredi

8 h 00
à
11 h 00

Épaules/dos/abdos
Sans équipement
intermédiaire/avancé

Tout en résistance
Avec cerceau, bande
élastique et deux poids
intermédiaire/avancé

Pilates debout
Rediffusion du
mardi

**Hanches/fessiers/
abdos**
Rediffusion du lundi

Pilates régénérateur
Rediffusion du mardi

Sur hippo
intermédiaire/avancé

Pilates en douceur
Avec balle de tennis et
bande élastique

Pilates régénérateur
Avec Sitfit
pour tous!

Sur hippo
Rediffusion du mardi

Yamuna ® Body Rolling

Avec rouleau
Rediffusion du mardi

Pilates en douceur
Rediffusion
du mercredi

11 h 30
à
16 h 00

**Hanches/fessiers/
abdos**
Sans équipement
intermédiaire/avancé

Avec rouleau
Pour tous!

Épaules/dos/abdos
Rediffusion
du lundi

Tout en résistance
Rediffusion du mardi

Pilates debout
Sans équipement
pour tous!

Épaules/dos/abdos
Rediffusion
du lundi

16 h 00
à
18 h 30

Avec mini ballon
intermédiaire/
avancé

Sans équipement
intermédiaire/
avancé

Tout en résistance
Rediffusion du mardi

Avec rouleau
Rediffusion du mardi

**Avec disques de
résistance**
Rediffusion du vendredi

Pilates debout
Sans équipement
pour tous!

Pilates au max
Sans équipement
avancé

Pilates en douceur
Rediffusion du matin

Yamuna ® Body Rolling
Rediffusion du jeudi

Avec disques
intermédiaire/avancé

Sans équipement
Rediffusion du mardi

**Hanches/fessiers/
abdos**
Rediffusion du lundi

18 h 00
à
21 h 00

Pilates debout
Rediffusion du
dimanche

Sur hippo
intermédiaire/avancé

Pilates régénérateur
Rediffusion du mardi

YBR ® visage II

Les cours sont préenregistrés et disponibles durant toute la plage horaire indiquée.

Cours privés en studio
sur rendez-vous

Relâche le lundi 11 octobre pour
l'Action de Grâce