

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi & dimanche
6 h à 14 h Fuseau horaire CET 12 h à 20 h	Sur hippo Rattrapage du samedi ----- Épaules/dos/abdos ----- Pilates en douceur	Hanches/fessiers/abdos Rattrapage du mercredi ----- Avec cerceau ----- Pilates régénérateur Rattrapage du lundi	Pilates debout Rattrapage du mardi ----- Avec disques de résistance Rattrapage du jeudi ----- Pilates en douceur	Avec mini ballon Rattrapage du vendredi ----- Avec poids Se fait aussi sans poids	Pilates régénérateur Rattrapage du lundi ----- Sur hippo Rattrapage du mardi ----- Avec rouleau	Pilates en douceur Rattrapage du mercredi ----- Pilates au max Rattrapage du mardi ----- Hanches/fessiers/abdos Rattrapage du mercredi ----- Pilates debout Rattrapage du vendredi
14 h à 22 h Fuseau horaire CET 20 h à 4 h	Pilates régénérateur ----- Sur hippo Rattrapage du samedi ----- Avec rouleau Rattrapage du vendredi	Pilates en douceur Rattrapage du lundi ----- Pilates au max ----- Pilates debout	Sur hippo Rattrapage du mardi ----- Épaules/dos/abdos Rattrapage du lundi ----- Pilates en douceur Rattrapage du matin	Hanches/fessiers/abdos Rattrapage du mercredi ----- Avec cerceau Rattrapage du mardi ----- Pilates régénérateur Rattrapage du lundi	Pilates debout ----- Avec disques de résistance Rattrapage du jeudi ----- Pilates en douceur Rattrapage du mercredi	Avec mini ballon Rattrapage du vendredi ----- Avec poids Se fait aussi sans poids Rattrapage du jeudi
22 h à 6 h Fuseau horaire CET 4 h à 12 h	Pilates en douceur Rattrapage du matin ----- Pilates au max Rattrapage du mardi ----- Pilates debout Rattrapage du vendredi	Sur hippo ----- Épaules/dos/abdos Rattrapage du lundi ----- Pilates en douceur Rattrapage du lundi	Hanches/fessiers/abdos ----- Avec cerceau Rattrapage du mardi ----- Pilates régénérateur Rattrapage du lundi	Pilates debout Rattrapage du mardi ----- Avec disques de résistance ----- Pilates en douceur Rattrapage du mercredi	Avec mini ballon ----- Avec poids Se fait aussi sans poids Rattrapage du jeudi	Pilates régénérateur Rattrapage du lundi ----- Sur hippo ----- Hanches/fessiers/abdos Rattrapage du mercredi ----- Avec rouleau Rattrapage du vendredi