

Planning

Cours collectifs Janvier 2020

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
	12h20 PILATES TRX* Avec Yeşim Ataç Loeffler	12h20 BODY BOXE TRAINING* Avec Eric Lemblé		12h20 PILATES Cuisses Abdos Fessiers* Avec Eric Lemblé	11h15 PILATES Niveau 1 Avec Stéphanie Arbogast
					13h15 PILATES Intro* Avec Stéphanie Arbogast
				17h15 PILATES Ball* niv 1/2 Avec Eric Lemblé	
18h15 PILATES Niveau 2 Avec Eric Lemblé	18h15 GARUDA Avec Eric Lemblé			18h15 BODY BOXE TRAINING* Avec Eric Lemblé	
19h30 PILATES Niveau 1 Avec Stéphanie Arbogast	19h15 PILATES Niveau 2/3 Avec Eric Lemblé		19h15 HIIT* Avec Eric Lemblé	19h15 PILATES TRX* Avec Eric Lemblé	
20h30 PILATES Niveau 2 Avec Stéphanie Arbogast	20h15 BODY BOXE TRAINING* Avec Eric Lemblé		20h00 PILATES Niveau 1 Avec Eric Lemblé		

*Séance de 45mn

05/01/2020