

septembre 2018

PILATES-BIOKINESIE

Planning des Cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI / DIMANCHE	
07:30			JOG & FIT		JOG & FIT		
08:30							
09:30		PILATES A / B	PILATES B	BIOKINÉSIE avec ballon	SWISSBALL		matin
10:30			BIOKINÉSIE	GYM DOUCE	STRETCHING		
11:30							
12:45		PILATES A / B					midi
13:45							
18:40	BIOKINÉSIE	BIOKINÉSIE 19 h	PILATES B	PILATES A			
19:45	SWISSBALL	PILATES A / B 20 h	PILATES C	PILATES B			soir
20:45							

Nathalie
Selestino
voir dates

A	Pilates niveau débutant. Pour ceux qui n'ont jamais pratiqué l'activité et qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps
B	Pour aller plus loin et avancer pas à pas avec une condition physique minimum*
C	Pilates niveau intermédiaire. Ouvert à ceux qui ont pratiqué plusieurs séances et ayant une condition physique correcte*

* à l'appréciation de l'instructeur

Voir le planning des autres activités à l'onglet « événements »