


Grille horaire 2026

janvier à juin

COURS COLLECTIFS 30min.	MAXIMUM 8 PERSONNES
RENFO 40+/ SEMI PRIVÉ 50min.	COACHING EN PETIT GROUPE
PILATES 50min.	REFORMER MAXIMUM 4

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
08:00						
09:00	08h45 - 09h15 SILHOUETTE	08h45 - 09h35 REFORMER	08h45 - 09h35 SEMI PRIVÉ	08h45 - 09h15 ABDOS FESSIERS	08h45 - 09h35 REFORMER	09h15 - 09h45 SILHOUETTE
10:00	09h30 - 10h20 RESET 40+				10h - 10h50 RESET 40+	10h - 10h50 SEMI PRIVÉ
11:00						11h00 - 11h50 REFORMER
12:00						
13:00						
15:00						
16:00						
17:00	17h30 - 18h VENTRE PLAT	17h30 - 18h20 REFORMER				
18:00	18h10 - 19h SEMI PRIVÉ	18h30 - 19h ABDOS FESSIERS	18h - 18h30 VENTRE PLAT	18h00 - 18h30 SILHOUETTE		
19:00	19h10 - 20h TRAMPO	19h10 - 20h RENFO MOB	18h40 - 19h30 SEMI PRIVÉ	18h45 - 19h35 REFORMER		
20:00			19h40 - 20h30 TRAMPO			