

PLANNING DES COURS COLLECTIFS



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------|----------------|--------------|--------------------------------------|---------|----------|
| 10H15-11H | | Renforcement | Pilates | Pilates | |
| 12H30-13H | | | | | |
| 14H30-15H | Pilates Adapté | | | | |
| 17H15-18H | Pilates | Pilates | Mobilité Étirements Relaxation | | Pilates |
| 18H15-19H | | | | | |



Mobilité Étirements Relaxation

Mercredi 17h15 à 18h

Détendez-vous avec un cours de stretching ! Les étirements, le travail de la posture et la mobilité articulaire seront au programme afin que vous soyez plus à l'aise dans vos mouvements.

Renforcement

Mardi 10h15 à 11h

Développer votre force, votre stabilité et la mobilité de votre corps. L'objectif est de bouger efficacement, de se sentir plus fort au quotidien et de progresser dans une ambiance conviviale et motivante.

Pilates

Lundi 14h30 à 15h et 17h15 à 18h - Mardi 17h15 à 18h - Mercredi 10h15 à 11h - Jeudi 10h15 à 11h et Vendredi 17h15 à 18h

Renforcez vos muscles en profondeur grâce à des exercices de contrôle et de respiration. Ce cours vous procurera une sensation de bien-être général ! Nous proposons également une version adaptée.