

LUNDI**MARDI****MERCREDI****JEUDI****VENDREDI****SAMEDI**

9H15 - 10h00 45 min Renforcement Fonctionnel	9H15 - 10h00 45 min Gym du dos	9H15 - 10h00 45 min Renforcement Fonctionnel	9H15 - 10h00 45 min Pilates	9H15 - 10h00 45 min Assouplissement Mobilité
12h15 - 13h00 45 min Pilates	12h15 - 13h00 45 min Renforcement Fonctionnel	12h15 - 13h00 45 min CAF	12h15 - 13h00 45 min Renforcement Fonctionnel	12h15 - 13h00 45 min CAF
17h30 - 18h15 45 min CAF	17h30 - 18h15 45 min Renforcement Fonctionnel	17h30 - 18h15 45 min Gym du dos	17h30 - 18h15 45 min CAF	17h30 - 18h15 45 min Pilates
18h30 - 19h15 45 min TOTAL Récup	18h30 - 19h15 45 min CAF	18h30 - 19h15 45 min Renforcement Fonctionnel	18h30 - 19h30 1h Sophrologie Gestion du Stress	

Durée
du cours

1h

ou

45
min