

# Cours pilates

1 séance/semaine  
110 euros /personne le trimestre  
180 euros /personne le semestre  
320 euros /personne à l'année  
Possibilité carnet de 10 séances à 120 euros

## PLANNING

LUNDI : 19 H Cours Détente : (Pilates/Etirement stretching...) Avec ANNE-SOPHIE

MARDI : 18H Cours Détente : (Pilates/Etirements stretching...) Avec ANNE -SOPHIE

# Cours collectifs

1 séance/semaine  
110 euros /personne le trimestre  
160 euros /personne le semestre  
280 euros /personne à l'année  
Possibilité carnet de 10 séances à 110 euros

COURS CARDIO : Step, Dance, Lia.

COURS DETENTE : Pilates, Etirement, Détente, Stretching.

COURS RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Circuit Training, Renforcement Haut et Bas du corps. Chaque semaine, les programmes varient : cardio / détente / renfo

## PLANNING

LUNDI : 19 H Cours Détente : (Pilates/Etirement stretching...) Avec ANNE-SOPHIE  
20 H Cours Cardio/Renfo : Avec ANNE-SOPHIE

MARDI : 18H Cours Détente : (Pilates/Etirements stretching...) Avec ANNE -SOPHIE  
20 H Cours Cardio/Renfo : Avec LOÏC/ANNE-SOPHIE

MERCREDI : 17H30 Cours Cardio/Renfo : Avec LOÏC  
18h30 Cours Cardio/Renfo : Avec LOÏC

JEUDI : 18H30 Cours cardio/renfo : Avec LOÏC

VENDREDI : 17H30 Cours Cardio/Renfo : Avec GEOFFREY