PLANNING des COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
09H00				**PILATES petit materiel Julie**		9H30 PILATES petit materiel Julie	
10H00	9h30-11h00 **MARCHE NORDIQUE** ENTRETIEN Anne	**PILATES MIX Anne**	9h30-11h30 **MARCHE NORDIQUE** TONIQUE Anne			10H30 PILATES petit materiel Julie	9H30-11H30 **MARCHE NORDIQUE** SPORTIVE Anne
11H15		**YOG'ADAPT** Amandine		**11H00 HATHA YOGA doux Murielle**	**PILATES ET ABDOS hyppopressifs Anne**	ATELIERS ABDOS ET DOS sur réservation	
12h30	**PILATES springwall+ Anne**	COACHING sur reservation			**PILATES MIX+ Anne**		
14H30				**YOG'ADAPT** Amandine			
18h30		18h30-19h30 **PILATES** MIX+ Anne		18h30-19h30 **SPRING WALL +** Anne			
19H00	19h00 *HYPNO **RELAXATION** Anne						

La méthode *APOR de Gasquet® Approche Posturo Respiratoire, est pratiquée dans les cours de Anne, Murielle et Amandine. Elle s'associe à TOUTES les pratiques physiques.

LÉGENDE

YOG'ADAPT yoga postural adapté à vos soucis de santé

HYPOPRESSIFS tonification abdominale en profondeur

PILATES MIX pilates et abdos fessiers APOR

SPRING WALL™ unité de Pilates murale : esprit Pilates studio

HYPNO RELAXATION relaxation par l'hypnose guidée par praticienne diplômée

HATHA YOGA doux avec murielle certifiée *yoga sans dégats*

,