

HIVER 2022

	Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
9h00					
9h30					
10h00					
10h30					Estelle 10h – 11h
11h00	Gaëlle 11H - 12H		Estelle 11h30 – 13h30		MIHABODYTEC
11h30	PILATES REFORMER	Gaëlle 11h30 – 12h15	MIHABODYTEC	Gaëlle 11h30 – 12h15	Estelle 11h - 12h
12h00	Gaëlle 12H - 13H	PILATES AU SOL AVEC PETIT MATERIEL		PILATES AU SOL AVEC PETIT MATERIEL	SOFT PILATES /STRETCHING
12h30	PILATES REFORMER	Estelle 12H30 – 13H15		Gaëlle 12H30 - 13h15	Estelle 12h30 – 13h15
13h00	Gaëlle 13H – 14H	"GLIDING" (EXERCICES ORIGINAUX FAVORISANT LA FLUIDITE ET L'EQUILIBRE)		PILATES REFORMER	CUISSES ABDOS FESSIERS
13h30	MIHABODYTEC				Estelle 13h30 – 14h30
14h00					MIHABODYTEC
14h30					
15h00					
18h00					
18h30	Gaëlle 18h30 – 19h15	Gaëlle 18h30 – 20h30	Gaëlle 18h30 – 19h15	Estelle 18H30 – 19H15	
19h00	PILATES AU SOL AVEC PETIT MATERIEL	PILATES 2 HEURES NIVEAU AVANCE	PILATES AU SOL AVEC PETIT MATERIEL	CIRCUIT TRAINING (adaptés à tous)	
19h30	Gaëlle 19H30 - 20H30		Gaëlle 19H30 - 20H15	Estelle 19H30 – 20H15	
20h00	PILATES REFORMER		PILATES AU SOL	"GLIDING" (EXERCICES ORIGINAUX FAVORISANT LA FLUIDITE ET L'EQUILIBRE)	
20h30					
21h00					

HIVER 2022

	Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	
9h00						
9h30						
10h00						
10h30				ESTELLE 10h30 – 11h15	ESTELLE 10H – 11H	
11h00		ESTELLE 11h30 – 12h15	ESTELLE 11h30 – 13h30	SOFT PILATES	MIHABODYTEC	
11h30		YOGA REPARATEUR	MIHABODYTEC		ESTELLE 11h – 12h	
12h00					SOFT PILATES ET MATERIEL	
12h30		ESTELLE 12h30 – 13h15				ESTELLE 12h30 – 13h15
13h00		SWISS BALL				GLIDING exercices originaux favorisant l'équilibre et la fluidité)
13h30					ESTELLE 13h30 – 14h30	
14h00					MIHABODYTEC	
14h30						
15h00						
18h00						
18h30	ESTELLE 18h30 – 19h15	ESTELLE 18h30 – 20h30	ESTELLE 18H30 – 19H15	ESTELLE 18H30 – 19H15		
19h00	YOGA REPARATEUR	MIX: CIRCUIT TRAINING / ATELIERS / CARDIO / RENFO / STRETCHING	ATELIERS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE (adaptés à tous)	GLIDING (EXERCICES ORIGINAUX FAVORISANT LA FLUIDITE ET L'EQUILIBRE)		
19h30	ESTELLE 19H30 – 20H15		ESTELLE 19H30 – 20H15	ESTELLE 19H30 – 20H15		
20h00	ATELIERS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE (adaptés à tous)		YOGA REPARATEUR (adaptés à tous)	GLIDING (exercices originaux favorisant la fluidité et l'équilibre)		
20h30						
21h00						