

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h-10h				Pilates	
10h10-11h10		Mobilité Prénatale		Renfo dynamique post-natal	
11h20-12H20		Renfo dynamique prénatal		Pilates Prénatal	
12h30-13h15	Pilates Prénatal	Pilates	Dos & Posture	Renfo dynamique Prénatal	Renfo dynamique
13h50-14h50		Pilates post-natal		Souplesse & Mobilité	
15h-16h		Renfo Doux		Pilates	
18h30-19h30	HIIT	Pilates	Pilates	Yoga	
19h40-20h40	Pilates		Souplesse & Mobilité		