


Activités Sport-Santé

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p style="text-align: center;">Pilates “ Sol “ (utilisation de petits matériels) Séances collectives (7 pers max)</p>	10h10 - 11h10	9h-10h00	12h30 - 13h30 18h40 - 19h40	10h10 - 11h10
<p style="text-align: center;">Pilates “ Springboard “ (Pilates sur planche murale Springboard) Séances Collectives (6 pers max)</p>	12h30 - 13h30 17h30- 18h30	10h10 - 11h10	9h-10h00	17h30- 18h30
<p style="text-align: center;">Pilates “ Sol / Springboard “ (Pilates au Sol + sur planche murale Springboard) Séances Collectives (6 pers max)</p>	9h-10h00 18h40 - 19h40	12h30 - 13h30 17h30- 18h30 18h40 - 19h40	10h10 - 11h10 17h30- 18h30	9h-10h00 12h30 - 13h30 18h40 - 19h40
<p style="text-align: center;">Séances semi-collectives sur rdv : Coaching sportif ou Séances Pilates adaptée pour publics spécifiques (3 pers max)</p>	11h20 - 12h20 14h - 15h 15h10 - 16h10 16h20 - 17h20	11h20 - 12h20 14h - 15h 15h10 - 16h10 16h20 - 17h20	11h20 - 12h20 14h - 15h 15h10 - 16h10 16h20 - 17h20	11h20 - 12h20 14h - 15h 15h10 - 16h10 16h20 - 17h20

