Flore & Sens
Sport · Santé · Bien-être

Saison 2023 / 2024

Flore & Sens
Sport · Santé · Bien-être

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		
	Salle 1	Salle 2	Coaching	Salle 1	Salle 2	Coaching	Salle 1	Salle 2	Coaching	Salle 1	Salle 2	Coaching	Salle 1	Salle 2	Coaching
8h										PILATES Warm up					
9h		Pilates 3		Pilates 1				Pilates Reformer 2		Pilates 1	Pilates Reformer 1	Pilates petit Effectif	Hatha Yoga	Pilates 2	Pilates petit Effectif
10h		Be stretched		Lafia				Pilates 1		Lafia		Pilates sur Chaise		Be Stretched	Pilates petit Effectif
11h		Pilates Flow		Pilates 2				Be Stretch		Pilates Flow	Pilates Reformer 1		Yoga Aérien	Pilates 1	
12h		Pilates 2								Pilates 1			Yoga Aérien	Be shaped	
13h															
14h															
15h															
16h															
17h		Pilates Maternité			Pilates Reformer 1	Pilates sur Chaise				Pilates 1				Pilates Reformer 1	
18h	Be shaped	Pilates 1			Pilates 2	Pilates petit Effectif					Pilates Reformer 2		Yoga Aérien		
19h		Pilates 2			Be stretched		Pilates 1				Step	Pilates petit Effectif Avancé			
20h		Pilates Reformer 2				Pilates 3	Lafia				Pilates Flow		Hatha Yoga		
21h															