



Planning des
cours
Flore&sens
Saison 2021 / 2022



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h	Pilates 3	Pilates 1	Pilates Reformer	Pilates 1	Pilates 2
10h	Be stretched	Lafia	Pilates Petit effectif	Lafia	Be stretched
11h	Pilates Flow	Pilates 2		Pilates Flow	Pilates 1
12h	Pilates 2			Pilates 1	Be shaped Pilates Petit effectif
13h			Cours complets		
14h		Pilates Senior			Pilates Périnatalité
15h					
16h					
17h				Pilates Petit effectif	Pilates Reformer
18h	Pilates 1				
	Step & Co	Pilates 2	Pilates Flow	Pilates 1	Hatha Yoga
19h		Be stretched	Lafia	Pilates Flow	
20h	Pilates Reformer	Hatha Yoga			
		Pilates 3	Pilates 1	Be shaped	

Programme valable du 06/09/2021 au 08/07/2022 sous réserve de modification par la direction