

Du 4 janvier au 31 mars

January 4th to March 31st

	Lun/Mon	Mar/Tues	Mec/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat
	13 semaines	13 weeks	13 semaines	12 weeks	12 semaines	12 weeks
9h00	'Pilates Systems'		'Pilates Mat'		'Pilates Mat'	Étirement Dynamique Stretch
10h00	½hr Étirement Dynamique Stretch		'Pilates Mat' maman & bébé		½hr 'Pilates Tower'	½hr 'Pilates Mat'
10h30	½hr 'Pilates Mat'		<i>bis</i>			'Pilates Systems'
11h00	'Pilates Mat' maman & bébé		Salsa Abs maman & bébé	Pilates Systems'	Belly Dance maman & bébé	<i>bis</i>
16h30						
17h30	'Pilates Mat'		Étirement Dynamique Stretch	'Pilates Systems'	'Pilates Mat' avancé	
18h30	'Pilates Systems'	'Pilates Mat' accessoires	'Pilates Tower'	'Pilates Mat'	'Pilates Systems' Soins du dos	
19h30	Baladi Belly Dance		Baladi Belly Dance			
20h30	½hr Dance Choreo		½hr Dance Choreo			

Tous les cours sont d'une durée d'une heure, sauf quand c'est indiqué autrement.