

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	½ + ½ Étirement Dynamique Stretch 'Pilates Mat'		'Pilates Mat' maman & bébé		½hr 'Pilates Tower'	½hr 'Pilates Mat'
10h30	<i>bis</i>		<i>bis</i>			'Pilates Systems'
11h00	'Pilates Mat' maman & bébé		Salsa Abs maman & bébé	Pilates Systems'	Belly Dance maman & bébé	<i>bis</i>
17h30	'Pilates Mat'		Étirement Dynamique Stretch	'Pilates Systems'	'Pilates Mat' avancé	
18h30	'Pilates Systems'	'Pilates Mat' accessoires	'Pilates Tower'	½ + ½ 'Pilates Mat' 'Pilates Systems'	'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.