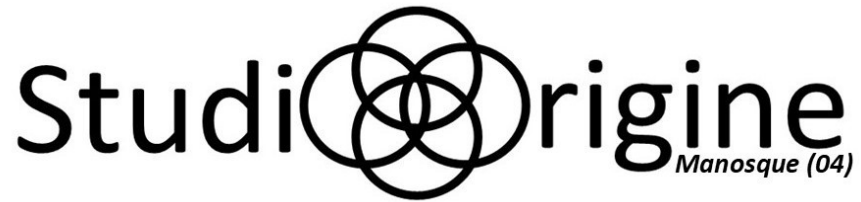
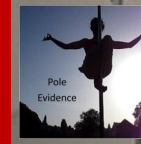


# Groupes 23-24\*

Modifié au 06/11/23 ; sur RDV



STUDIO - VISIO - VIDEOS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	8h45 - 9h45 <b>PILATES</b>	8h45 - 9h45 <b>PILATES</b>	8h45-9h45 <b>PILATES</b>		8h45-9h45 <b>PILATES &amp; co</b> <i>selon programme</i>	7h30-9h30 <b>Pilates</b> <b>Profs</b> Perfection- -nement Selon programme
	10h00-11h00 <b>FELDENKRAIS™</b>	10h00-11h00 <b>STRETCHING</b>				
17h00 –18h00 <b>PILATES</b>		17h30-18h30 <b>PILATES</b>	17h00-18h00 <b>FELDENKRAIS™</b>		<b>ATELIERS</b> à thèmes <i>Selon programme</i>	<b>ATELIERS</b> à thèmes <i>Selon programme</i>
18h15-19h15 <b>PILATES</b>	18h30-19h30 <b>PILATES</b>	18h45-19h45 <b>STRETCHING</b>	18h15-19h15 <b>PILATES confirmé</b>			
19h30-21h30 <b>POLE DANCE</b> <i>Fondamentaux &amp; variations classiques</i>	19h45-21h45 <b>POLE DANCE</b> <i>Fondamentaux &amp; variations classiques</i>	20h-21h <b>FELDENKRAIS™</b>	19h30-21h30 <b>POLE DANCE</b> <i>Evolutions</i>			

Et aussi **séances privées** [sur RDV](#)  
Cours particulier individualisé ou duo ou groupes privés

**PILATES - STRETCHING - FELDENKRAIS™ - AMMA - POLE DANCE—FORM'FUN**

RDV réguliers ou ponctuels—Activité(s) au choix

- Lu. à Je. : toutes activités **6h30-22h**
- Ve. : uniquement Intégration Fonctionnelle™ & AMMA assis
- Sa. 6h30-8h30 + 10h-12h Toutes activités

Stages & ateliers peuvent se tenir à d'autres créneaux (suivre les actualités)

\* ajusté parfois en cours de saison & modifié aux congés scolaires (ateliers 1h30) + Pauses périodiques