

PLANNING DES COURS
(en gras: futurs cours)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
				8h15-9h15 Flow total sculpt Audrey
9h-10h Renfo & cardio Moove2BFit Silvia	9h-10h00 Renfo musculaire 50+ LES CULLAYES Marie	9h-10h Pilates De Gasquet Corinne	8h30-9h30 Pilates fascias Szilvia	9h-10h Renfo musculaire 50+ LAUSANNE Catherine
9h-10h Pilates LUTRY Corinne	9h45-10h45 Gym Douce 60+ Nicole		9h45-10h45 Gym Douce 60+ Nicole	9h30-10h30 Pilates De Gasquet Corinne
10h30-11h30 Pilates Fascias Szilvia		10h15-11h15 Pilates postnatal Corinne	11h-12h Fascias Marie	10h40-11h40 Mouvement&renforcement postnatal Marie
12h15-13h15 Fascias posture&mouvement Marie			12h15-13h Danse contemporaine & Pilates Katherine	12h15-13h00 TRX Pilates Corinne
14h-15h Gym-poussettes (selon demande) Marie				13h15-14h15 Pilates & mouvements prénatal Marie
17h15-18h15 Yoga aérien Camille		17h00-18h00 Pilates Flow Valencia		
	17h15-18h00 TRX Training Audrey			
18h45-19h45 Fascias posture&mouvement LES CULLAYES Marie	18h05-18h50 TRX Training Audrey	18h05-18h50 Interval Cardio Valencia	17h30-18h30 Yoga aérien Camille	
18h30-19h30 Yoga Hatha Mélinda	18h55-19h55 Pilates prénatal Marie	19h-20h Cardio Renforcement LES CULLAYES Marie	18h45-19h45 Yogalates prénatal Melinda	
19h45-20h45 Yogalates Mélinda		19h00-20h00 Pilates tous niveaux Sophie		
20h-21h Interval Cardio CHAILLY Valencia	20h-21h Cardio Bodysculpt Marie	20h00-21h00 Pilates tous niveaux Sophie	20h-21h Yoga aérien Camille	

Si les cours ont lieu sur Pully, pas d'indication. Sinon le nom de la localité où se donne le cours y est indiqué.

Cours maternité