

# Planning 1er trimestre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h		9h30 - 10h30 REE			9h - 10h Marche nordique
10h	10h - 11h Yoga postnatal	10h30 - 11h30 RM II	10h - 11h RM II	10h - 12h Pilates	10h - 11h Pilates
11h	11h - 12h Pilates	11h30 - 12h30 Equilibre & parcours moteur	11h - 12h Pilates	11h - 12h Pilates	11h - 12h REE
12h					
14h		14h - 15h Etirements & Mobilité	14h - 15h Etirements & Mobilité	14h - 15h Périnée/dos	14h - 15h RM II
15h	15h - 16h REE	15h - 16h RM I	15h - 16h RM I	15h - 16h Yoga prénatal	15h - 16h Pilates sur chaise
16h	16h - 17h Pilates périnatal				
17h	17h - 18h RM III	17h - 18h Pilates	17h - 18h REE	17h - 18h RM II	17h - 18h REE
18h	18h - 19h Pilates	18h - 19h Supermama	18h - 19h Yoga prénatal	18h - 19h RM III	



**CAPS'A**  
SPORT &  
SANTÉ

Sur réservation obligatoirement via Goove ou en cas de soucis : 06.95.09.96.38 OU 06.44.01.32.49