

Septembre 2024

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



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