

HORAIRE DES COURS EN LIGNE SESSION MARS-AVRIL

Abonnement 30 jours illimités*
Cours aussi disponibles à l'unité

*Les cours à la session (8 semaines) ne sont pas inclus dans ce forfait.

BouGeotte & PLacotine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h30 mobilité et posture	10h Yoga maman	09h30 Ent. Mix maman	9h00 Muscu pour coureurs	10h30 Ent. mix maman	10h15 Ent. Mix familial
12h Gainage abdominal 2	13h15 Ballon bédaine	10h30 Yoga prénatal	10h45 Ent. mix maman	10h45 Ent. mix bédaine express	
15h30 TRX bédaine	18h15 Ballon bédaine	12h00 Pilates maman	14h30 Gainage abdominal 2	12h Belles bédaines alitées	
15h30 TRX maman		15h00 Muscu pour mamans			
16h Yoga 3e trimestre		17h00 Muscu pour bédaines			
18h15 Ent. Mix hommes & femmes					
18h15 Ent. Mix bédaine					
19h30 Yoga 3e trimestre					