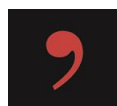


l'échappée

spa urbain - restaurant



Planning cours de remise en forme

Valable à partir du 1er mars 2012

Jour	12H15 - 13H15	13h30 - 14h30	18H30 - 19H30	19H45 - 20H45
LUNDI				MAT PILATES Débutant Elsa MAT PILATES Avancé Elsa
MARDI		MAT PILATES Débutant Christine L. MAT PILATES Avancé Christine L.		PILATES MACHINE Débutant May PILATES MACHINE Avancé May
MERCREDI		HATHA YOGA Tous niveaux Emmanuelle PILATES MACHINE Avancé Chritine L.		MAT PILATES Avancé Danièle MAT PILATES Débutant Danièle
JEUDI	MAT PILATES Débutant May MAT PILATES Avancé May			PILATES MACHINE Avancé Christine P. PILATES MACHINE Débutant Christine P.
VENREDI	BARRE AU SOL Tous niveaux Cécile MAT PILATES Avancé Zoja			HATHA YOGA Tous niveaux Anna MAT PILATES Avancé Nicola MAT PILATES Débutant Nicola
SAMEDI		NIA Tous niveaux Céline MAT PILATES Avancé Carolina		BARRE AU SOL Tous niveaux Cécile PILATES MACHINE Débutant Carolina PILATES MACHINE Avancé Carolina
DIMANCHE		Ashtanga-Vinyasa Yoga Débutant Stéphanie MAT PILATES Débutant Liz		Ashtanga-Vinyasa Yoga Avancé Stéphanie PILATES MACHINE Avancé Liz PILATES MACHINE Débutant Liz