



SPORT ET SANTÉ CHÂTEL

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
PILATES (INTER) 8h15 - 9h10		PILATES (INTER) 8h30 - 9h25		PILATES (INTER) 9h00 - 9h55
PILATES (AVANCÉ) 9h15 - 10h10	PILATES 9h-9h55	PILATES (INTER) 9h30 - 10h25		PILATES (INTER) 10h00 - 10h55
PILATES (SOFT) 10h15 - 11h10	PILATES (SENIORS) 10h00 - 10h55		PILATES (SOFT) 10h - 10h55	
Méthode GYROKINESIS® 12h15 - 13h10	PILATES 12h15 - 13h15		PILATES (INTER) 12h15 - 13h10	
PILATES (INTER) 13h30 - 14h25			PILATES (DÉBUTANTS) 13h30 - 14h25	
PILATES (DÉBUTANTS) 17h00 - 17h55			PILATES (ADOS) 16h15 - 17h15	PREPARATION A LA NAISSANCE Sage-Femme 15h - 20h
PILATES (INTER) 18h - 18h55	PILATES 18h - 18h55	PILATES (AVANCÉ) 18h - 18h55	PILATES (INTER) 17h30 - 18h25	
PILATES (INTER) 19h - 19h55	PILATES 19h - 19h55	PILATES (AVANCÉ) 19h - 19h55	PILATES (Spécial DOS) 18h30 - 19h25	
PILATES (HOMMES AVANCÉ) 20h - 20h55	PILATES (INTER) 20h - 20h55		PILATES (AVANCÉ) 19h30 - 20h25	