



MON COACHING EFFICACE

LES COURS DE CARDIO-RENFORCEMENT ET DE RUNNING ONT LIEU PAR TOUS LES TEMPS A L'EXTERIEUR

⚠ \*COURS PAR SKYPE

HORAIRES PRESTATIONS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8H	8H30-9H30 CARDIO-RENFORCEMENT	8H30-9H30 CARDIO-RENFORCEMENT	8H30-9H30 CARDIO-RENFORCEMENT		8H30-9H30 CARDIO-RENFORCEMENT
9H					
10H	9H45-10H45 PILATES			9h15-10h15 COURSE à PIED Technique	
11H	⚠ 11H00-12H00 PILATES SKYPE		11H-12H00 PILATES		
12H	12H15-13H30 YOGA		12H15-13H15 PILATES	12h15-13h15 PILATES	
13H					
14H					
15H	15H15-16H15 PILATES				
16H					
17H					
18H	18H00-19H00 CARDIO-RENFORCEMENT	17H30-18H30 PILATES			
19H					