

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h00 – 9h55 Argancy	8h45 – 9h45 Amanvillers		9h05-10h00 Metz la grange aux bois	8h30 - 15h30 Coaching particulier	
10h05 – 11h00 Argancy	10h30 - 11h30 Gym d'entretien Argancy		10h10-11h05 Metz la grange aux bois		
	12h00 – 13h00 Metz la grange aux bois		11h15 – 12h15 Metz la grange aux bois		
14h00 – 16h30 Coaching particulier	14h00 – 17h30 Coaching particulier		14h00 – 17h30 Coaching particulier		14h30 - 17h30 Stage Pilates 1x/mois
17h15– 18h10 Ennery		17h30– 18h15 Pilates enfant Argancy			
18h15 – 19h10 Ennery		18h20 – 19h00 Abdos stretch Argancy	18h00 – 18h45 Renfo Argancy		
19h15 – 20h10 Ennery		19h05 – 20h00 Argancy	18h45– 19h40 Argancy		
<b>NEW</b>	20h00 – 21h00 Amanvillers	20h05 -21h00 Argancy	19h45– 21h00 Circuit training Argancy		

- PILATES en cours collectif
- PILATES Enfant
- GYM D'ENTRETIEN
- ABDOS STRETCHING
- CIRCUIT TRAINING
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE