**HORAIRES DES COURS / SAISON 2022-2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **JOURS** | **HORAIRES** | **MONITEUR** |
| **FITNESS** |
| **PILATES** |
| Lundi (à partir de 16 ans) | 17h30 -18h45 | Caroline |
| Vendredi (à partir de 16 ans) | 19h45 -20h30 | Caroline |
| **TOTAL BODY** |
| Lundi (à partir de 16 ans) | 19h30 – 20h15 | Caroline |
| Jeudi (à partir de 16 ans) | 19h15 -20h15 | Caroline |
| **HATHA YOGA** |
| Lundi (à partir de 16 ans) | 20h15 – 21h00 | Caroline |
| Jeudi (à partir de 16 ans) | 20h15 – 21h00 | Caroline |
| **HIIT** |
| Mardi (à partir de 16 ans) | 12h30 – 13h15 | Caroline |
| **CARDIO** |
| Lundi (à partir de 16 ans) | 18h45 – 19h15 | Caroline |
| **CARDIO + STRECHING** |
| Vendredi (à partir de 16 ans) | 18h45 -19h45 | Caroline |