

PLANNING 2023/2024



RENSEIGNEMENTS :
SPORT.EQUIFIT34@GMAIL.COM
WWW.SPORTEQUIFIT.FR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		8h45 : PILATES <i>intermédiaire</i>	PILATES² déb./STRETCHING 8h45		
9h30 : GYM DOUCE 10h30 :		9h50 : POSTURAL BALL® 10h50 :	PILATES 9h15 <i>déb./inter.</i> 9h45		9h30 : PILATES <i>intermédiaire/confirmé</i>
10h35 : POSTURAL BALL®¹ 11h35 :					10h30 : POSTURAL BALL®
			11h00 : PILATES 12h00 : <i>débutant</i>		11h30 : PILATES 12h30 : <i>débutant</i>
			12h30 : YOGA² 13h30 : <i>Hatha Viñyasa</i>	12h30 : PILATES³ 13h30 : <i>débutant</i>	
			14h15 : POSTURAL BALL® 15h15 : PILATES 16h15 : <i>débutant / intermédiaire</i>		
16h20 : PILATES <i>débutant /</i> 17h20 : STRETCHING					
17h30 : POSTURAL BALL® 18h30 :			18h : PILATES <i>inter./confirmé</i>	17h30 : PILATES² 18h30 : <i>débutant</i>	
18h35 : POSTURAL BALL® 19h35 :	18h15 : STRETCHING		19h : PILATES <i>déb./</i> STRETCHING	18h35 : PILATES² 19h35 : <i>intermédiaire/confirmé</i>	
	19h15 : PILATES 20h15 : <i>débutant/intermédiaire</i>		20h : PILATES <i>intermédiaire</i>		
20h30 : CIRCUIT 21h30 : TRAINING					

F. CHOPIN <i>Les Beaux Arts</i>	M. PAGNOL <i>Estanove</i>	SAINT-EXUPÉRY <i>Les Cévennes</i>
M. CURIE <i>Celleneuve</i>	G. SAND <i>Les Aubes</i>	ESPACE FAMILLE <i>Mas Drevon</i>
STUDIO ARCHIPEL² <i>Rondelet</i>	STUDIO LA NEF² <i>Quartier Méditerranée</i>	

RENSEIGNEMENTS,
CONTACT, MESSAGERIE :
WWW.SPORT EQUIFIT.FR
SPORT.EQUIFIT34@GMAIL.COM
06 62 44 43 14

Forfaits annuels
de 30 séances minimum.
Cartes de 10 ou 20 séances
ou séance unique.

1. Si remplacement : Pilates Ballon.
2. Tarification studio.
3. Sous réserve de confirmation.