



MON COACHING EFFICACE

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

HORAIRE PRESTATIONS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8H		8H30-9H30 PILATES	8H30-9H30 CARDIO-RENFORCEMENT		8H30-9H30 CARDIO-RENFORCEMENT
9H					
10H		9H45-10H45 CARDIO-RENFORCEMENT			
11H	ⓘ 11H00-12H00 PILATES PAR SKYPE	11H-12H PILATES			
12H					
13H		12H30-13H30 PILATES ENTREPRISE			
14H				14h-15h PILATES	
15H					
16H					
17H				16h30-17h30 PILATES	
18H	18H00-19H00 CARDIO-RENFORCEMENT	17H30-18H30 PILATES			

Pour des cours privés ainsi que pour des séances de Yoga, course à pied ou Nordic walking, veuillez me contacter