

# NOTRE PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
<b>MASSAGES / METHODE RENATA FRANCA</b> <i>(Tous les jours sur réservation)</i> 06. 32. 20. 19. 68		<b>OUVERTURE DU CORPS</b> <i>Au Stud'IO</i> <i>Michka</i> 7h30 - 8h30		
<b>PILATES</b> <i>Visio uniquement</i> <i>Dom</i> 8h45 - 9h45		<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO + Visio</i> <i>Dom</i> 9h00 - 10h00		<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO + Visio</i> <i>Dom</i> 9h00 - 10h00
<b>COACHING INDIVIDUEL</b> <i>(Remise en forme, renforcement, Pilates, Yoga...)</i> 06. 78. 88. 74. 21			<b>CIRCUIT TRAINING</b> <i>Au Stud'IO</i> <i>Michka</i> 12h30 - 13h30	
<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO + Visio</i> <i>Dom</i> 18h00 - 19h00	<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO + Visio</i> <i>Helena</i> 18h15 - 19h15	<b>RENFO TRAILEURS</b> <i>Au Stud'IO</i> <i>Michka</i> 18h30 - 19h30	<b>PILATES</b> <i>Visio uniquement</i> <i>Dom</i> 18h00 - 19h00	
<b>DEVELOPPEMENT PERSONNEL</b> <i>Au Stud'IO</i> <i>Pauline</i> 19h20 - 20h30	<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO + Visio</i> <i>Dom</i> 19h30 - 20h30		<b>YOGA</b> <i>Au Stud'IO</i> <i>Inès</i> 18h00 - 19h00	
	<b>OUTDOOR TRAINING</b> <i>Place de l'Omnibus</i> <i>Michka</i> 19h30 - 20h30		<b>YOGA / MEDITATION</b> <i>Au Stud'IO</i> <i>Inès</i> 19h15 - 20h15	