

Annif

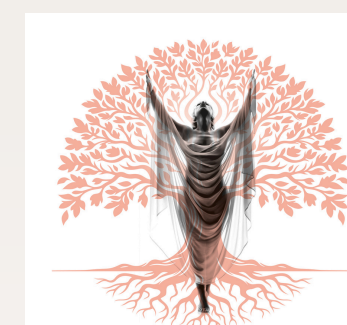
PHOENIX PILATES

2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>13h30 Reformer Intermédiaire</p> <p>16h00 Reformer Doux</p> <p>19h45 Reformer Trampoline pour tous</p>	<p>9h00 Reformer pour tous</p> <p>10h30 Reformer pour tous</p> <p>11h30 Reformer Intermédiaire</p> <p>18h00 Tabata Hiit Full Body</p> <p>19h15 Reformer Intermédiaire</p>	<p>11h30 Reformer Intermédiaire</p> <p>12h45 Circuit Cardio Boxe les jours paires *****</p> <p>Bungee TRX les jours impaires</p> <p>19h00 Reformer pour tous</p>	<p>9h30 Reformer pour tous</p> <p>10h45 Mise en forme sur chaise et étirements</p> <p>12h00 Barre Fitness spécial Booty</p> <p>17h00 Reformer Intermédiaire +</p> <p>18h00 Reformer pour tous</p> <p>19h00 Reformer Intermédiaire</p>	<p>8h00 Reformer avec poids Intermédiaire +</p> <p>9h00 Reformer Intermédiaire</p> <p>10h15 Reformer en douceur</p> <p>11h30 Reformer pour tous</p> <p>12h30 Reformer Power Pilates & Sol</p>	<p>9h30 Reformer circuit intermédiaire +</p> <p>10h30 Reformer pour tous</p> <p>Essai Gratuit Lundi au Dimanche 514-229-4385</p>	<p>9h30 Reformer spécial maux de dos & posture</p> <p>10h30 Circuit Hiit Pilates avancé Reformer / Sol / Tour / Chaise / Haltères</p> <p>11h30 Reformer Trampoline Intermédiaire</p>

Ouverture de groupe sur demande.



PHOENIX PILATES