

Du 30 au 5
avril/Mars

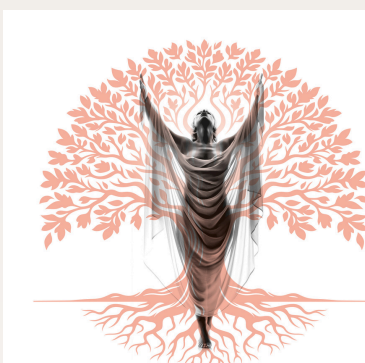
PHOENIX PILATES

2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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	31				

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>16h15 Reformer Intermédiaire</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>16h30 Mise en forme sur chaise et étirements</p> <p>18h00 Tabata Hiit Full Body</p> <p>19h15 Reformer Intermédiaire</p>	<p>12h30 Circuit Cardio Boxe & Abdos</p> <p>19h00 Reformer Intermédiaire</p>	<p>9h30 Reformer pour tous</p> <p>10h45 Reformer intermédiaire</p> <p>12h00 Barre Fitness spécial Booty</p> <p>18h00 Reformer pour tous</p>	<p>9h00 Reformer Intermédiaire</p> <p>10h15 Reformer tour et chaise circuit en douceur</p> <p>11h30 Reformer pour tous</p> <p>12h30 Reformer Power Pilates & Sol</p>	<p>10h30 Reformer pour tous</p> <p>11h30 Reformer Trampoline Intermédiaire</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>

Ouverture de groupe sur demande.



PHOENIX
PILATES