

27 juillet
au 30 août

PHOENIX PILATES 2026

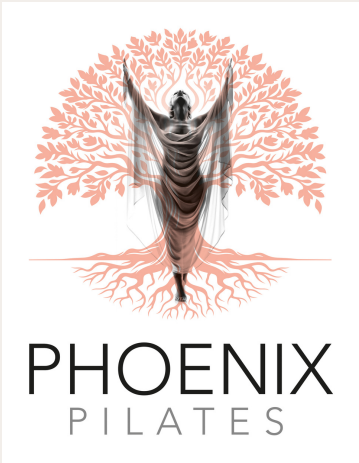
LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 Reformer Doux 11h00 Reformer Intermédiaire  PHOENIX PILATES 19h30 Reformer Trampoline pour tous	9h00 Reformer Intermédiaire 10h30 Reformer Pour tous 16h30 Circuit Pilates en contrôle 18h00 Tabata Hiit Full Body 19h15 Reformer Intermédiaire	10h00 Reformer doux & posture 11h00 Circuit Hiit Pilates Reformer / Sol / Tour / Chaise / Haltères Si la temperature le permet on termine avec un pilates doux au bord de la revière. 18h30 Reformer pour tous	9h30 Reformer pour tous 10h30 Reformer & musculature Body Sculpt (avec poids) 12h00 Barre Fitness spécial Booty 18h00 Reformer pour tous 19h00 Reformer Intermédiaire	8h00 Circuit Cardio Boxe & Abdos (45 min) 9h00 Reformer Doux & Étirement 10h00 Reformer pour tous 12h00 Reformer Power Pilates & Sol <i>Ouverture de groupe sur demande.</i>	9h30 Circuit pour tous Pilates Reformer / Sol / Tour / Chaise / Trampoline 10h30 Reformer pour tous 11h45 Bungee (45 min) ESSAI GRATUIT DISPONIBLE EN LIGNE	9h30 Reformer doux & posture 10h30 Circuit Hiit Pilates avancé Reformer / Sol / Tour / Chaise / Haltères

PHOENIX PILATES

20 au 26 Juillet 2026

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
					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
10h30 Reformer Intermédiaire  19h30 Reformer Trampoline pour tous	9h00 Reformer Intermédiaire 10h30 Reformer Pour tous 16h30 Circuit Pilates en contrôle 18h00 Tabata Hiit Full Body 19h15 Reformer Intermédiaire	10h00 Reformer doux & posture 11h00 Circuit Hiit Pilates Reformer / Sol / Tour / Chaise / Haltères Si la température le permet on termine avec un pilates doux au bord de la rivière. 18h30 Reformer pour tous	9h30 Reformer pour tous 10h30 Reformer & musculation Body Sculpt (avec poids) 12h00 Barre Fitness spécial Booty 18h00 Reformer pour tous 19h00 Reformer Intermédiaire	8h00 Circuit Cardio Boxe & Abdos (45 min) 9h00 Reformer Doux & Étirement 10h00 Reformer pour tous 12h00 Reformer Power Pilates & Sol <i>Ouverture de groupe sur demande.</i>	9h30 Circuit pour tous Pilates Reformer / Sol / Tour / Chaise / Trampoline 10h30 Reformer pour tous 11h45 Bungee (45 min) ESSAI GRATUIT DISPONIBLE EN LIGNE	9h30 Reformer doux & posture 10h30 Circuit Hiit Pilates avancé Reformer / Sol / Tour / Chaise / Haltères