

GYM BOUTIQUE

GOLF PERALADA

HORAIRE CLASSES DIRIGÉES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9:30 – 10:20		GAP		FULL BODY		HATHA YOGA
10:30 – 11:20		POWER YOGA		FLEXIBILITÉ		
17:30 – 18:30	FLEXIBILITÉ	PILATES	TONIFICATION BODY	GAC	TONO FULL BODY	
18:30 – 19:20	FONCTIONNEL	TONIFICATION FULL BODY	PILATES FORCE	PILATES + HYPOPRESSIFS	CORE/GLUTE	
19:30 – 20:20	FULL BODY	TONIFICATION CORE	YOGA/MOBILITÉ	CARDIO PUMP	POWER YOGA	