

O'Studio

pilates . yoga . gym douce . relaxation

Planning hebdomadaire

LUN.

11H - 12H	PILATES
12H15 - 13H15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
16H30 - 17H30	STRETCHING / RELAXATION
17H45 - 18H45	PILATES
19H - 20H	CIRCUIT FORME

MAR.

8h30 - 9H30	GYM DOUCE
9H45 - 10H45	FEMMES ENCEINTES
11H - 12H	YOGA
12H15 - 13H15	PILATES
13H30 - 14H	RELAXATION

MER.

11H15 - 12H	GYM TONIC
12H15 - 13H	YOGA
14H - 14H45	PILATES
15H - 15H45	GYM DOUCE
16H45 - 17H30	PILATES
17H45 - 18H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
18H45 - 19H30	YOGA

JEU.

11H - 12H	PILATES
12H15 - 13H15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
16H30 - 17H30	YOGA POSTURO RESPIRATOIRE
17H45 - 18H45	PILATES
19H - 20H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
20H15 - 21H15	STRETCHING / RELAXATION

VEN.

8H30 - 9H30	GYM DOUCE
9H45 - 10H45	PILATES DEBUTANT
12H15 - 13H15	PILATES
17H45 - 18H45	FEMMES ENCEINTES
19H - 20H	PILATES
20H15 - 21H15	YOGA

SAM

9H15 - 10H15	YOGA
10H30 - 11H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
11H45 - 12H30	GYM TONIC

INFORMATIONS : <https://ostudio-nancy.fr> ou 06 33 42 25 13

