

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.

9H45 - 10H45	FEMMES ENCEINTES
11H - 12H	YOGA
12H15 - 13H15	PILATES

MER.

15H30 - 16H15	GYM DOUCE
16H45 - 17H30	CIRCUIT FORME
17H45 - 18H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
18H45 - 19H30	YOGA

JEU.

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

VEN.

8H45 - 9H45	GYM DOUCE
10h00 - 11h00	PILATES
16H30 - 17H30	FEMMES ENCEINTES
17H45 - 18H45	YOGA
19H00 - 20H00	PILATES

SAM

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

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

