


	09:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30
Trampoline									
Jazzy Cardio									
Lagree									
Cardio Dance									
Réveil musculaire									
Pilates accessoires									
Pilates matwork									
 GOFIT CENTER Sculpt									
Lady Styling									
Sensual Healing									
Sensual Heels									
Sophrologie *									
Atelier nutrition									
Coache ton cycle **									



WelPulse
Danse & Cardio



WelHarmony
Réveil musculaire



WelDivine
Sensualité & confiance



WelShare
Talks & échanges

Matériel spécifique pour Sensual Heels : talons (optionnel)

Matériels conseillés : tenue de sport, bouteille d'eau, serviette (pas de douche sur place)

* 2 cours au choix : Pause détente, relâcher les tensions / Découverte de la visualisation en sophrologie

** Cycle menstruel, mieux comprendre et mieux vivre les douleurs

Programme sous réserve de modifications.