

Elofitforme

PLANNING 2024/2025

A ST MICHEL

PILATES :

Lundi : 17h30 et 18h45

mardi : 18h00 et 19h10

Jeudi : 18h30

A DECATLON /PORNIC

PILATES :

Mercredi : 18h00

Jeudi : 10h00 et 11h10

Vendredi : 11h00

STRECHING/PILATES :

Mardi : 14h00

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

Mercredi : 19h10