

Planning des cours

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
MATIN	08h30 à 11h30 Gilly ou lieu à définir : cours privés (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)	07h30 à 08h30 Gland - Busins: cours collectifs de running, tous niveaux	08h45 à 09h35 Gilly : cours collectifs de Pilates /Garuda / renforcement	08h45 à 09h35 Gilly : cours collectifs de Pilates /Garuda / renforcement	08h30 à 9h20 Gilly : cours collectifs de Pilates / Garuda / renforcement	Le samedi matin est réservé aux sorties collectives trail running, par niveau.
		09h00 à 12h00 Gilly : cours privés (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)	10h00 à 11h30 Gilly : cours privés (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)	10h00 à 11h30 Gilly : cours privés (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)		
APRES MIDI	14h00 à 15h30 Gilly ou lieu à définir: cours privés (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)	14h00 à 15h30 Gland - Gilly : cours privés (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)	14h30 - 15h30 Gilly : cours privés (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)	14h30 à 15h30 Gilly : cours privés (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)	FERME	FERME
SOIREE	17h00 à Essertines sur Rolle : cours collectifs de pilates	18h00 à 20h30 Gilly : cours privés (running, pilates, renforcement, remise en forme, séance bilan)	17h15 à 18h15 Gland : cours collectifs bootcamp pilates Gland	18h30 Nyon : cours collectifs de running niveau intermédiaire	17h00 à 20h30 Gilly ou lieu à définir : cours privés (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan) <i>Cet horaire n'est pas valable pendant l'hiver</i>	FERME
	19h15 à Gilly : cours collectifs de pilates/Garuda/renforcement		18h30 à 19h30 Gland : cours collectifs running débutants - faux débutants	19h30 Nyon : cours collectifs de running, niveau avancé		
	20h15 à Gilly : cours collectifs de pilates/Garuda/renforcement					