

Planning des cours

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	07h30 à 08h30 : sur demande	07h30 à 08h30 Gland - Busins: cours collectifs de running, tous niveaux	07h30 à 08h20 Gilly : cours collectifs de Pilates /Garuda / renforcement	PAS DE COURS	07h30 à 08h30 Gilly : cours collectifs de running tous niveaux	
MATIN	08h30 à 11h30 Gilly ou lieu à définir : Séances privées sur demande (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)	09h00 à 12h00 Gilly : séances privées sur demande (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)	08h45 à 09h35 Gilly : cours collectifs de Pilates /Garuda / renforcement 10h00 à 10h50 Gilly : cours collectifs de Pilates /Garuda / renforcement 11h00 à 12h15 : séances privées sur demande (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)	08h45 à 09h35 Gilly : cours collectifs de Pilates /Garuda / renforcement Cours privés (déjà complets, mais possibilité sur demande)	09h00 à 09h50 Gilly : cours collectifs de Pilates / Garuda / renforcement/TRX 10h00 à 10h50 Gilly : cours collectifs de Pilates / Garuda / renforcement/TRX	Le samedi matin est réservé aux sorties collectives trail running, par niveau. Possibilité sur demande de séance bilan
			12h30-13h30 : pilates privé, COMPLET			
APRES MIDI	14h00 à 15h30 Gilly ou lieu à définir: Séance privée sur demande (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)	Cours privés (complet)	14h30 à 15h30 Gilly : séances privées sur demande (running, pilates, renforcement, réflexes archaïques, remise en forme, séance bilan)	COMPLET	13h00 à 14h30 Gilly : Séances privées sur demande (complet possibilité sur demande)	FERME
SOIREE	17h00 à Essertines sur Rolle : cours collectifs de pilates 19h15 à Gilly : cours collectifs de pilates/Garuda/renforcement 20h15 à Gilly : cours collectifs de pilates/Garuda/renforcement	18h00 à 20h30 Gilly : séances privées sur demande (running, pilates, renforcement, remise en forme, séance bilan)	18h30 à 19h30 Gland : cours collectifs running débutants - faux débutants - intermédiaire	18h30 Nyon : cours collectifs de running niveau intermédiaire 19h30 Nyon : cours collectifs de running, niveau avancé	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

N'hésitez pas à me contacter si aucune plage horaire ne correspond à vos besoins !!!!