

PLANNING 2023/2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30/10h30 SOFT RENFO Marie LAROQUE DES ALBERES	9h00/10h00 PILATES LAROQUE DES ALBERES	8H45/9H45 PILATES PERPIGNAN Moulin à vent	9H30/10H30 PILATES LAROQUE DES ALBERES	8H45/9H45 PILATES PERPIGNAN Moulin à vent
		9H45/10H45 PILATES PERPIGNAN Moulin à vent	11H15/12H15 PILATES SOREDE	9H45/10H45 PILATES PERPIGNAN Moulin à vent
	14H30/16H30 COURS PARTICULIERS		14H30/16H30 COURS PARTICULIERS	
19H30/20H30 PILATES Laurence CAMPING LES DAUPHINS ARGELES SUR MER Ou LAROQUE DES ALBERES	19H30/20H30 PILATES DEBUTANT/INTER Laurence LAROQUE DES ALBERES GYMNASE		18H30-19H30 PILATES débutants STRETCHING Marie LAROQUE DES ALBERES	

MOULIN A VENT : Perpignan salle SIMBIOS Espace santé 6 rue du Roc du Midi

LAROQUE des ALBERES : PILATES collectif Complexe sportif/ gymnase (Stade)

SOREDE : PILATES collectif Complexe sportif/ gymnase

Renseignements au 0670354312

PILATES cours particuliers ou mini-groupe : à domicile ou salle Carboneil à Laroque des Albères

Cours uniquement sur réservation, limités à 4 personnes

INSCRIPTION AUX COURS : 06 03 13 07 83
Télécharger le dossier d'inscription sur le site

Contact : www.softeffort.com / softeffort@gmail.com