

PLANNING 2024/2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	9h00/10h00 PILATES N1/N2 LAURENCE Gymnase LAROQUE DES ALBERES	8H45/9H45 PILATES PERPIGNAN Moulin à vent	9H30/10H30 PILATES N1 LAURENCE Gymnase LAROQUE DES ALBERES	
		9H45/10H45 PILATES PERPIGNAN Moulin à vent	11H15/12H15 PILATES N0/N1 LAURENCE SOREDE	
	16H30/17H30 PILATES ET STRETCHING spécial VTT LAURENCE LAROQUE DES ALBERES	16H00/17h00 SOFT RENFO MARIE Salle Carboneil LAROQUE DES ALBERES		
19H30/20H30 PILATES N2/N3 LAURENCE Gymnase LAROQUE DES ALBERES			19H30-20H30 PILATES N0/N1 MARIE Gymnase 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)

SOFT RENFO salle Carboneil

SOREDE : PILATES collectif Complexe sportif/ gymnase

PILATES cours particuliers ou mini-groupe : à domicile ou salle Carboneil à **LAROQUE DES ALBERES** Cours uniquement sur réservation, limités à 4 personnes

INSCRIPTION AUX COURS ET RENSEIGNEMENTS AU 06 70 35 43 12
 Télécharger le dossier d'inscription sur le site

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