

## HORAIRES DES COURS SAISON 2023-2024 PAR SALLE

### Equilibre&Vous Salle J. Pilates (située 105, route de Luxembourg à Arlon au 1er étage)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h-8h					
8h-9h					
9h-10h	Pilates Inter (M) + Z				Pilates Inter (M) + Z
10h-11h					
11h-12h	Pilates maman/bb (J)				
12h30-13h30	Pil/Mob/Stret (J)			Pilates Inter (M) + Z	Pilates Fonda+ (M) + Z
13h30-14h30					
14h-15h	Pilates Fonda (M) + Z				
17h-18h		Pilates Inter (M) + Z			
18h-19h	Pilates/Yoga (M)	Pilates Fonda (M) + Z			
19h-20h (*)	Pil/Mob/Stret (M) + Z	Pilates Inter (M) + Z			
20h-21h		Pil/Mob/Stret (M) + Z		Yin Yoga et Nidra (C) (20h15)	

(\*) Lundi 19h15 Functional Training (Justin) - Salle Patanjali Equilibre&Vous

+ Z : cours donnés en Zoom également

(M) : Magali - (C) : Céline - (J) : Jo-Annie

### Equilibre&Vous Salle CrossFit Ryborn (située à côté du Daily traiteur, 398, route de Longwy à Arlon)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h-8h					
8h-9h			Pilates Inter (M)		
9h-10h			Pilates Fonda (M)		AéroYoga/Pilates (C)
10h-11h			Pil/Mob/Stret (M)		Pil/Mob/Stret (M) (10h15)
11h-12h			AéroYoga/Pilates (M)		
12h30-13h30					
14h-15h					
17h-18h					
18h-19h	AéroYoga/Pilates (C)		Pilates Inter (M)	Hatha Yoga (C)	
19h-20h	Hatha Yoga (C)		Pilates Fonda (M)	Pilates Inter (C)	
20h-21h					

(M) : Magali - (C) : Céline