

# PLANNING DES COURS - SALLE UPPERPLAYGROUND - BEAUX ARTS

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

7H00

8H00

9H00

10H00

11H00

12H00

13H00

14H00

15H00

16H00

17H00

18H00

19H00

20H00

10:00 - 10:50  
**Ballet Barre**

11:00 - 11:50  
**Glutes & Core**

12:30 - 13:20  
**Ballet Barre**

15:00 - 15:50  
**Pilates Tapis**

18:00 - 18:50  
**Pilates Tapis**

19:00 - 19:50  
**Hatha Yoga**

20:00 - 20:50  
**Kangoo Jumps**

10:00 - 10:50  
**Abs & Burn**

11:00 - 11:50  
**Pilates Tapis**

12:30 - 13:20  
**Classique Ballet**

17:30 - 18:20  
**Pilates Tapis**

18:30 - 19:20  
**Ballet Barre**

19:30 - 20:20  
**Ballet Barre**

9:00 - 9:50  
**Pilates Tapis**

10:00 - 10:50  
**Yoga Doux**

11:00 - 11:50  
**Yoga Infrarouge**

12:30 - 13:20  
**Pilates Tapis**

18:00 - 18:50  
**Pilates Tapis**

19:00 - 19:50  
**Power Sculpt**

10:00 - 10:50  
**Classique Ballet**

11:00 - 11:50  
**Glutes & Core**

12:30 - 13:20  
**Pilates Infrarouge**

14:00 - 14:50  
**Pilates Tapis**

17:00 - 17:50  
**Pilates Tapis**

18:00 - 18:50  
**Ballet Barre**

19:00 - 19:50  
**Hiit Training**

9:00 - 9:50  
**Abs & Burn**

10:00 - 10:50  
**Pilates Infrarouge**

11:00 - 11:50  
**Pilates Infrarouge**

12:30 - 13:20  
**Ballet Barre**

18:00 - 18:50  
**Hiit Training**

9:30 - 10:20  
**Power Sculpt ou  
Pilates Tapis**

10:30 - 11:20  
**Pilates Tapis**

10:00 - 10:50  
**Pilates Tapis**

11:00 - 11:50  
**Power Sculpt**

**Upper Pilates Club**  
38 bis Rue Proudhon  
34090 Montpellier  
06 87 07 87 76  
contact@upperpilatesclub.com  
www.upperpilatesclub.com