


























# PiLOO POP


BOUTIQUE GYM

Tél : 82 88 65  
[linsay.gagne@piloopop.nc](mailto:linsay.gagne@piloopop.nc)  
 facebook : @Piloo pop @Linsay gagne

[www.piloopop.nc](http://www.piloopop.nc)  
 à partir du 31 janvier 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30						
10h00						
11h45						
14h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30						
18h30						

Poi, twirling bâton et yoga pré et post natal uniquement hors vacances scolaires

	Ce cours dure environs 1h soit 10 minutes d'échauffemnt Zumba STEP, 10 minutes de STRONG, 10 minutes de renforcement du centre du corps, 10 min d'étirement et 10 min relaxation finale
--	---