



Studio Pilates

1 rue Porte Neuve – Privas



Postural Ball®
INSTRUCTRICE

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

**Pilates Fit forme
7h10-8h00**

**Postural ball®
10h00**

**Pilates Mat I
10h45**

**Pilates débutants
10h45**

**1 samedi /2
Pilates Mat I
11h00**

**Pilates inter
12h00**

**Pilates débutants
12h00**

**Postural Ball®
12h15
Cardio forme
13h00**

**Cardio forme
12h00**

**Pilates enfants
15h30-16h30
1 mercredi / mois**

**Pilates Mat I
17h30
Cardio forme
18h30**

**Postural Ball®
19h15**

**Pilates débutants
19h30**

Pilates fondamentale : idéal pour les débutants ou les personnes souhaitant approfondir les bases

Pilates Matwork I : tous niveaux

Pilates intermédiaire : réservé aux personnes ayant déjà pratiqué le Pilates