



Studio Pilates

1 rue Porte Neuve – Privas



Postural Ball®
INSTRUCTRICE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

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

LE POUZIN
Pilates SENIOR
10h20
Pilates Mat I
11h15

Pilates SENIOR
10h15

Pilates Mat I
10h45

Postural ball®
11h10

Pilates femmes
enceintes
11h00

1 samedi /2
Pilates CARTE
11h00

Pilates inter
12h00

Pilates Mat I
12h00

Pilates débutant
12h00

Postural Ball®
12h00
Cardio forme
13h00

Cardio forme
12h00

Pilates enfants
15h30-16h30
1 mercredi / mois

Cardio forme
18h00

Pilates débutant
18h45

Pilates CARTE
19h40

Pilates Mat I
17h30

Postural Ball®
18h30

Postural Ball®
19h15

Pilates Mat I
19h40

Planning hors vacances scolaires – reprise des cours le lundi 12 septembre 2016

Séance découverte possible la semaine du 5 septembre au 9 septembre 2016

Pré-inscription :

- le jeudi 1er septembre de 11h30 à 13h30

le vendredi 2 septembre de 17h30 à 19h30 et le lundi 5 septembre de 18h à 20h30

Pilates fondamental : 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

Pilates CARTE : Venez quand vous voulez 7€/séance 65€/carte de 10 séances