



Studio Pilates

1 rue Porte Neuve – Privas

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

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

LE POUZIN

**Pilates SENIOR
10h20**

**Pilates Mat I
11h15**

**Pilates SENIOR
10h10**

**Postural ball®
11h10**

1 samedi /2

**Pilates CARTE
11h00**

**Pilates Mat I
10h45**

**Pilates inter
12h00**

**Pilates débutant
13h00**

**Pilates Mat I
12h00**

**Pilates débutant
12h00**

**Postural Ball®
12h00**

**Cardio forme
18h00**

**Pilates débutant
18h45**

**Pilates CARTE
19h40**

**Pilates débutant
16h30**

**Pilates Mat I
17h30**

**Postural Ball®
18h30**

**Postural Ball®
19h15**

**Pilates Mat I
19h40**

Planning hors vacances scolaires

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