



Studio Pilates

1 rue Porte Neuve – Privas



du 17 avril au 30 avril 2017 en mode VACANCES !

LUNDI

17/04

FERIE

MARDI

18/04

Pilates petit mat
12h00

Sophrologie
18h00

MERCREDI

19/04

Pilates fit forme
7h10

Pilates ring
12h00

On va bouger !
18h00

Postural Ball®
19h20

JEUDI

20/04

VENDREDI

21/04

Postural Ball®
12h00

Atelier « DOS »
14h00

Pilates Fit ball
17h30

Postural Ball®
18h30

SAMEDI

22/04

LUNDI

24/04

Cardio forme
18h00

Pilates Débutants
18h45

Pilates Mat I
19h40

MARDI

25/04

Pilates foam roller
12h00

Pilates foam roller
18h00

MERCREDI

26/04

JEUDI

27/04

Atelier « bien-être »
15h00 -18h00

Postural Ball®
Couleurs du Monde
Hamam + gommage

VENDREDI

28/04

Pilates ballon paille
9h30

stretching/relaxation
11h00

Pilates Fit ball
14h00-15h15

Marche nordique
16h00

SAMEDI

29/04

Spécial «BALLON» *

Pilates ballon paille
10h00

Auto-massages
11h00

Pilates Fit ball
14h00-15h00

Postural Ball®
15h15