



# Studio Pilates

1 rue Porte Neuve – Privas

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

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

LE POUZIN
<b>YOGA Pilates 10h20</b>
<b>Pilates Mat I 11h15</b>
<b>YOGA Pilates 13h00</b>

<b>Pilates Mat I 10h00</b>
<b>YOGA Pilates 11h00</b>
<b>Pilates avancé 12h00</b>
<b>Pilates débutant 13h00</b>

<b>Pilates Mat I 10h00</b>
<b>YOGA Pilates 11h00</b>
<b>Pilates Mat I 12h00</b>

<b>Pilates Débutant 11h00</b>
<b>Pilates débutant 12h00</b>

<b>Postural Ball® 12h00</b>
---------------------------------

<b>1 samedi /2 YOGA Pilates 10h00</b>
<b>Pilates Mat I 11h00</b>

<b>Pilates débutant 16h30</b>
<b>Pilates débutant 17h30</b>
<b>Pilates inter 18h30</b>
<b>YOGA Pilates 19h30</b>

<b>Pilates Mat I 17h15</b>
<b>Pilates Mat I 18h15</b>
<b>Pilates Mat I 19h40</b>

<b>Pilates Mat I 17h15</b>
<b>Pilates Mat I 18h15</b>
<b>Postural Ball® 19h15</b>

<b>Pilates inter 19h40</b>
--------------------------------

<b>YOGA Pilates 16h30</b>
<b>Pilates Mat I 17h30</b>
<b>Postural Ball® 18h30</b>

## Planning hors vacances scolaires

*Pilates débutant : 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 avancé : réservé aux personnes ayant minimum 2 ans de pratique*

*Yoga Pilates : Alternance de mouvements du Pilates et de postures de l'Ashtanga Yoga*