



Studio Pilates

1 rue Porte Neuve – Privas

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

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

LE POUZIN

**YOGA Pilates
10h20**

**Pilates Mat I
11h15**

1 samedi /2

**YOGA Pilates
10h00**

**Pilates Mat I
11h00**

**Pilates Mat I
10h00**

**Postural Ball®
11h00**

**Pilates Débutant
11h00**

**Pilates avancé
12h00**

**Pilates Mat I
12h00**

**Pilates débutant
12h00**

**Postural Ball®
12h00**

**YOGA Pilates
13h00**

**Pilates débutant
13h00**

**Postural Ball®
16h30**

**Pilates débutant
17h30**

**Pilates inter
18h30**

**YOGA Pilates
19h30**

**Pilates Mat I
17h15**

**Pilates Mat I
18h15**

**Postural Ball®
19h15**

**Pilates Mat I
19h40**

**Pilates inter
19h40**

**YOGA Pilates
16h30**

**Pilates Mat I
17h30**

**Postural Ball®
18h30**

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