



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
YOGA Pilates 13h00

Pilates avancé 12h00
Pilates débutant 13h00

Pilates Mat I 10h00
YOGA Pilates 11h00
Pilates Mat I 12h00

Pilates Débutant 11h00
Pilates débutant 12h00

Postural Ball® 12h00

1 samedi /2 YOGA Pilates 10h00
Pilates Mat I 11h00

Pilates débutant 16h30
Pilates débutant 17h30
Pilates inter 18h30
Pilates débutant 19h30

Pilates Mat I 19h40

Pilates Mat I 17h15
Pilates Mat I 18h15
Postural Ball® 19h15

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