



# Studio Pilates

Saison 2018-2019

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Pilates Mat 1 10h00		Pilates CARTE 7h10 Matériel II				
Pilates Mat 2 11h00	Pilates Débutant 11h00	Pilates Mat 1 9h45	Marche Santé 9h30			1 samedi /2
Pilates Mat 2 12h00	Pilates Mat 3 12h10	YOGA Pilates 10h45 Relaxation	Pilates Débutant 11h00	Atelier DOS 10h45		YOGA Pilates 9h45 Relaxation
YOGA Pilates 13h00 Relaxation		Pilates Mat 1 12h00	Pilates Mat 1 12h00	Renfo 12h00		Pilates CARTE 11h00 Matériel I

Pilates Débutant 16h45		Pilates Mat 1 16h45
Renfo 17h45	Pilates Mat 1 17h15	Pilates Mat 2 17h45
Pilates Mat 2 18h45	Pilates Mat 1 18h15	Renfo 18h45
Pilates Mat 1 19h45 Garçons	Pilates Mat 1 19h15	Pilates Mat 3 19h45

YOGA Pilates 16h15 Relaxation
Pilates & Relaxation 17h45

## Planning hors vacances scolaires

Pilates débutant : pour les débutants ou les personnes souhaitant approfondir les bases

Pilates Mat 1 : tous niveaux

Pilates Mat 2 (intermédiaire) : réservé aux personnes ayant déjà pratiqué le Pilates

Pilates Mat 3 (avancé) : réservé aux personnes ayant minimum 2 ans de pratique

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