



Studio Pilates

Saison 2018-2019

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

		Pilates CARTE 7h10 Matériel II			
Pilates Mat 1 10h00		Pilates Mat 1 9h45	Marche Santé 9h30		1 samedi /2
Pilates Mat 2 11h00	Pilates Débutant 11h00	YOGA Pilates 10h45 Relaxation	Pilates Débutant 11h00		Atelier DOS 9H45
Pilates Mat 2 12h00	Pilates Mat 3 12h10	Pilates Mat 1 12h00	Pilates Mat 1 12h00	Fit ball 12h00	Pilates CARTE 11h00 Matériel I
YOGA Pilates 13h00					

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

YOGA Pilates 16h15 Relaxation
Pilates Fit ball & Relaxation 17h45

Planning hors vacances scolaires

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

Pilates Mat I : 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