



Studio Pilates

Saison 2019-2020

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Pilates Débutant 9h15					
Pilates Mat 1 10h15		Pilates Mat 1 9h40	Marche Santé 9h30		ATELIERS 1/mois
Pilates Mat 2 11h15	Pilates Débutant 11h00	Stretch YOGA 10h40 Relaxation	Pilates Mat 1 11h00	Pilates CARTE 11h00	
Pilates Mat 2 12h15	Pilates Mat 3 12h00	Pilates Mat 1 12h00	Pilates Mat 1 12h00	Fitball Révolution 12h00	
			Stretch YOGA 13h00		
				Stretch YOGA 15h15 Relaxation	
Pilates Mat 1 16h45 Garçons		Pilates Débutant 16h45		Fitball Révolution 16h30	
Pilates Mat 1 17h45	Pilates Mat 1 17h15	Pilates Mat 2 17h45		Marche Nordique 18h15	
Pilates Mat 2 18h45	Stretch YOGA 18h15 Relaxation	Fitball Révolution 18h45			
Pilates Mat 3 19h45	Pilates Mat 1 19h30	Pilates Mat 2 19h45 Garçons			

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 3 ans de pratique