



# Studio Pilates

Saison 2019-2020

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Pilates Débutant  
9h15

Pilates Mat 1  
10h15

Pilates Mat 2  
11h15

Pilates Mat 2  
12h15

Pilates Débutant  
11h00

Pilates Mat 3  
12h00

Pilates Mat 1  
9h40

Stretch YOGA  
10h40 Relaxation

Pilates Mat 1  
12h00

Marche Santé  
9h30

Pilates Mat 1  
11h00

Pilates Mat 1  
12h00

ATELIERS  
1/mois

Fitball Révolution  
12h00

Pilates & Stretching  
Postural – 5 pers  
13h00 – 14€

Pilates Mat 1  
16h45 Garçons

Pilates Mat 1  
17h45

Pilates Mat 2  
18h45

Pilates Mat 3  
19h45

Pilates Mat 1  
17h15

Stretch YOGA  
18h15 Relaxation

Pilates Mat 1  
19h30

Pilates Débutant  
16h45

Pilates Mat 2  
17h45

Fitball Révolution  
18h45

Pilates Mat 2  
19h45 Garçons

Stretch YOGA  
16h15 Relaxation

Marche Nordique  
18h15

## 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*