



# Studio Pilates

## NOEL 2019

**LUNDI**  
23/12

**MARDI**  
24/12

**MERCREDI**  
25/12

**JEUDI**  
26/12

**VENDREDI**  
27/12

**SAMEDI**  
28/12

**Stretch YOGA - 12€**  
**10h30** Relaxation

**Pilates foam roller**  
**12h00 - 10€**

**Fitball Révolution**  
**12h00 - 10€**

**Pilates & Stretching**  
**Postural - 5 pers**  
**13h00 - 14€**

**Atelier Yoga**  
**Maman-Enfant**  
**15h00 - 18€**

**Stretch YOGA - 12€**  
**16h30** Relaxation

### BONNES FETES

**LUNDI**  
30/12

**MARDI**  
31/12

**MERCREDI**  
01/01

**JEUDI**  
02/01

**VENDREDI**  
03/01

**SAMEDI**  
04/01

**Stretch YOGA - 12€**  
**10h30** Relaxation

**Stretch YOGA - 10€**  
**12h00**

**Pilates foam roller**  
**12h00 - 10€**

**Atelier DETOX**  
**Marche Nordique**  
**& stretch spé**  
**Jambes - 18€**  
**14h00 - 16h00**

**Fitball Révolution**  
**18h30 - 10€**

**Atelier**  
**Automassages**  
**10h00 - 19€**

**Pilates Petit Mat**  
**12h00 - 10€**

**Fitball Révolution**  
**12h00 - 10€**

**Pilates & Stretching**

**Atelier DETOX**  
**Marche Nordique**  
**& stretch spé**  
**Jambes - 18€**  
**14h30 - 16h30**

**Pilates foam roller**  
**16h40 - 10€**

**Postural - 5 pers**  
**13h00 - 14€**

**Stretch YOGA - 12€**  
**16h15** Relaxation

**Marche Nordique**  
**18h15 - 8€**

**Atelier Princesse**  
**Spécial DOS**  
**Pilates &**  
**Relaxation**  
**16€ - 54€**

**Gold Princesse**  
**Massage dos 30'**