



Studio Pilates

Saison 2020-2021

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Pilates 9h00 SMALL GROUP		Pilates 9h00 SMALL GROUP		
Pilates niveau 1 10h00		Pilates Intermédiaire 10h00	Marche Santé 9h20	
Pilates Intermédiaire 11h05	Abdos/dos/périnée 11h05	Pilates Niveau 1 11h05	Stretch YOGA 10h50 Relaxation	Pilates Niveau 1 10h50
Pilates Intermédiaire 12h10	Pilates Avancé 12h10	Pilates Intermédiaire 12h10	Pilates Niveau 1 12h10	Abdos/dos/périnée 12h00
	Abdos/dos/périnée 14h00 SMALL GROUP			Stretch YOGA 13h00 Relaxation
Abdos/dos/périnée 16h20		YOGA – Jeunes Yogis 16h10 Relaxation		
Pilates niveau 1 17h25		Pilates Intermédiaire 17h15		Abdos/dos/périnée 17h15
Fitball Révolution 18h30		Stretch YOGA 18h20 Relaxation		MARCHE NORDIQUE 18H25
Pilates Avancé 19h40	19h40 Studio VIRTUEL Abdos/gainage	Pilates Niveau 1-2 19h40		

SMALL GROUP

3-5 personnes max/cours

Pilates Mat 1 : débutants et personne souhaitant approfondir les bases

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