



Studio Pilates

Saison 2020-2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COACHING PRIVE 8h00 – 8h40 9h00	7h20 Studio VIRTUEL Flow Pilates	SMALL GROUP 9h00		
Pilates niveau 1 10h00	COACHING PRIVE 9h00 – 9h45	Pilates Intermédiaire 10h00	Marche Récréative 9h20	Abdos/dos/périnée 9h45
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
				Stretch YOGA 13h00 Relaxation
	COACHING PRIVE 14h00 – 14h40 15h20 – 16h00 16h40	YOGA – 9-14 ans 16h10 Méditation		Pilates Niveau 1 16h10
Pilates niveau 1 17h25		Pilates Intermédiaire 17h15		Abdos/dos/périnée 17h15
Fitball Révolution 18h30		Stretch YOGA 18h20 Relaxation		MARCHE NORDIQUE 18h30
Pilates Avancé 19h40	19h40 Studio VIRTUEL Abdos/gainage	Pilates Niveau 2 19h40		

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