



# Studio Pila

A compter du 23/

**Durée 60'**

**3 points**

**Durée 40'**

**2 points**

| LUNDI                            | MARDI                            | MERCREDI                         | JEUDI                            |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|                                  | <b>Pilates niveau 1</b><br>10h00 |                                  | <b>Pilates niveau 2</b><br>10h20 |
|                                  | <b>Pilates niveau 2</b><br>12h20 |                                  |                                  |
|                                  |                                  | <b>Pilates niveau 2</b><br>17h30 |                                  |
| <b>Pilates niveau 2</b><br>18h20 |                                  | <b>Stretch Yoga</b><br>18h20     | <b>Pilates niveau 1</b><br>18h20 |
| <b>Abdos – Gainage</b><br>19h30  |                                  |                                  |                                  |

**ites**

**11/20**

**VISIO**

**VENDREDI**

**Abdos/dos  
17h15**