



# Planning Studio Pilates

## A compter du 13 septembre 2021

Activités ZEN
Activités PEPS
<b>JEUDI</b> → AP Adaptée à Coux ou à Domicile

Flash durée 30' → tarif 6,00€

Cours durée 50' → tarif 9,00€

Cours durée 1h15 → tarif 12,00€

Marche en conscience, marche active & Course → 9,00€

Marche récréative : adhésion annuelle 25€

<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>VENDREDI</i> <b>PLEIN AIR</b>
9h00 Pilates ZEN <i>durée 50'</i>	Coaching Privé	9h20 Pilates TONIQUE <i>durée 50'</i>	Coaching Privé
10h05 Abdos/dos <i>durée 50'</i>		10h25 Pilates ZEN <i>durée 50'</i>	Coaching Privé
11h10 Pilates TONIQUE <i>durée 50'</i>		11h30 Flash Pilates <i>durée 30'</i>	11h00 Marche Récréative à allure lente sur la voie verte
12h15 Pilates TONIQUE <i>durée 50'</i>		12h15 Pilates ZEN <i>durée 50'</i>	12h15 Flash Pilates <i>durée 30'</i>
			Coaching Privé
17h00 Pilates ZEN <i>durée 50'</i>		14h40 Marche en conscience ou marche nordique selon la saison <i>durée 1h10</i>	Coaching Privé
18h00 Pilates TONIQUE <i>durée 50'</i>		17h40 Abdos/dos <i>durée 50'</i>	17h30 Flash Abdos/Gainage <i>durée 30'</i>
19h00 Flash Abdos/Gainage <i>durée 30'</i>		18h45 Yoga & Relaxation <i>durée 1h15</i>	18h20 Marche active <b>ou</b> Course à pied pour tous <b>+</b> circuit training <i>durée 1h10</i>
19h40 Pilates AVANCÉ <i>durée 50'</i>			