

Planning Studio Pilates

A compter du 13 septembre 2021



Activités ZEN
 Activités PEPS
JEUDI → 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 active & Course → 9,00€

Marche récréative : adhésion annuelle 25€

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