

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'/1h00 → tarif 9,00€

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 | | 9h20 Marche Récréative à allure lente sur la voie verte |
| 10h05 Abdos/dos <i>durée 50'</i> | | 9h40 Pilates TONIQUE <i>durée 50'</i> | 10h15 Marche active JEUNIOR:-) <i>durée 1h00</i> |
| 12h10 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> | 17h40 Flash Abdos/Gainage <i>durée 30'</i> |
| 19h30 Pilates AVANCÉ <i>durée 50'</i> | | 18h45 Yoga & Relaxation <i>durée 1h00</i> | 18h20 Marche active ou Course à pied pour tous + circuit training <i>durée 1h10</i> |