

# PLANNING STUDIO PILATES VACANCES NOEL

LUNDI 01/01

MARDI 02/01

MERCREDI 03/01

JEUDI 04/01

VENDREDI 05/01

MATIN

9h15 :  
ABDOS / DOS /  
GAINAGE

10h00 : Pilates  
niveau 2

9h15 : Pilates  
niveau 1  
Foam Roller

10h15 : Marche  
active

MIDI

12h10 : Pilates  
niveau 2  
Petit Matériel

14h30 ATELIER  
Mamie/Maman  
& Enfants  
Pilates - Relaxation

10h15  
STRETCHING &  
MOBILITE

SOIREE

18h00 : Pilates  
niveau 2  
Foam Roller

17h40 :  
ABDOS / DOS /  
GAINAGE

17h40: Pilates  
Fit Ball

14h00  
MASTERCLASS  
Spécial DOS

18h45 : YOGA  
spécial DOS

18h40: Pilates  
Niveau 1  
Foam Roller