

VOTRE PLANNING 2023 / 2024

Horaires des séances en salle et par webcam

	9h45	10h45	11h45	12h30	13h30	14h00	18h00	18h45	19h45
LUNDI	Pilates intermédiaire	PILATES FONDAMENTAL		PILATES FONDAMENTAL	Pilates Adapté		Boxing Santé	PILATES FONDAMENTAL	
MARDI	Aéro Pilates	Pilates Post-natal	Pilates Adapté			Pilates Senior et adapté	Pilates Pré-natal	Pilates intermédiaire	PILATES FONDAMENTAL
MERCREDI	PILATES FONDAMENTAL	Pilates intermédiaire Advanced					Boxing Santé	Pilates Advanced	Aéro Pilates
JEUDI	Body Vital	Pilates Post-natal	Pilates Adapté	Pilates intermédiaire Advanced		Pilates Senior et adapté	PILATES FONDAMENTAL	Pilates intermédiaire Advanced	
VENDREDI	PILATES FONDAMENTAL	Pilates intermédiaire							



PILATES FONDAMENTAL	Méthode douce de renforcement musculaire visant les muscles profonds du corps pour une meilleur posture, adaptée à tous
Pilates intermédiaire	augmentez vos objectifs avec de nouveaux mouvements progressifs
Pilates Advanced	la finalité du pilates avec ses 35 mouvements
Pilates Senior et adapté	Mouvements alliant stabilité, respiration pour mieux vieillir
Pilates Pré-natal	Pilates femme enceinte séances spécifiques pour une grossesse agréable
Pilates Post-natal	6 semaines après l'accouchement retrouvez rapidement toutes vos facultés en 10 séances de 30 min sur RDV

Pilates Adapté	séances individualisées post thérapeutique
Body Vital	idéal pour ceux qui démarrent la remise en forme et les actifs qui veulent travailler cardio force et flexibilité
Boxing Santé	cardio et renforcement dynamique pour le maintien en forme tout en apprenant à boxer
Aéro Pilates	associe des mouvements de yoga, tai chi, pilates pour acquérir force, flexibilité, centration et calme



Séance simultanée en salle et par webcam
Séance par webcam via le logiciel Zoom.
Le coach vous guide et vous corrige comme en salle.

La salle est fermée durant les vacances scolaires et jours fériés

Espace **F**orme **P**ilates
9 rue Robien Bat B
22000 Saint Briec
Tel : 06 81 86 97 73

