

# VOTRE PLANNING 2024/2025

## Horaires des séances en salle et par webcam

	9h45	10h45	11h45	12h30	13h30	14h00	18h00	18h45	19h45
<b>LUNDI</b>	Pilates intermédiaire	PILATES FONDAMENTAL		PILATES FONDAMENTAL	Pilates Adapté		Boxing Santé	PILATES FONDAMENTAL	
<b>MARDI</b>	Aéro Pilates	Pilates Adapté	Pilates Adapté			Pilates Senior et adapté		Pilates intermédiaire	PILATES FONDAMENTAL
<b>MERCREDI</b>	PILATES FONDAMENTAL	Pilates intermédiaire	Pilates Advanced				Boxing Santé	Pilates intermédiaire	Pilates Advanced
<b>JEUDI</b>	Body Vital	Pilates Adapté	Pilates Adapté	Pilates intermédiaire	Pilates Advanced	Pilates Senior et adapté		PILATES FONDAMENTAL	Pilates intermédiaire
<b>VENDREDI</b>	PILATES FONDAMENTAL	Pilates intermédiaire							



<b>PILATES FONDAMENTAL</b>	Méthode douce de renforcement musculaire visant les muscles profonds du corps pour une meilleur posture, adaptée à tous
<b>Pilates intermédiaire</b>	augmentez vos objectifs avec de nouveaux mouvements progressifs
<b>Pilates Advanced</b>	la finalité du pilates avec ses 35 mouvements
<b>Pilates Senior et adapté</b>	Mouvements alliant stabilité, respiration pour mieux vieillir

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



### Séances simultanée en salle et par webcam

Séance chez vous en WEBCAM grâce au logiciel Zoom Gratuit. Le coach s'occupera de vous autant que les gens en salle

La salle est fermée durant les vacances scolaires et jours fériés

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

