

Planning pour les séances de Pilates en **PILATES EN EXTERIEUR** et **PILATES EN LIGNE**

9h00 10h00 12h30 13h30

LUNDI

PILATES
FONDAMENTAL

MARDI

PILATES EN EXTERIEUR
INTER / ADVANCED
9h30 10h30

PILATES EN EXTERIEUR
AERO PILATES
10h30 11h30

MERCREDI

JEUDI

PILATES EN EXTERIEUR
FONDAMENTAL
9h30 10h30

VENDRED

PILATES
AVEC BALLON
fonda / inter

14h00 15h00

PILATES
SENIORS et ADAPTE

PILATES EN EXTERIEUR
INTER / ADVANCED
18h00 19h00

PILATES EN EXTERIEUR
FONDAMENTAL
19h00 20h00

18h30 19h30

PILATES
INTERMEDIAIRE

PILATES
ADVANCED

19h30 20h30
AERO
PILATES

PILATES
FONDAMENTAL

PILATES EN EXTERIEUR
FONDAMENTAL
17h45 18h45

PILATES EN EXTERIEUR
AERO PILATES
18h45 19h45