

LUNDI

10h - 11h SLOW PILATES
par Caroline

11h - 12h PILATES INTERMEDIAIRE
par Caroline

17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE
par Caroline

18h30 - 19h30 PILATES AVANCE
par Caroline

19h30 - 20h30 PILATES INTERMEDIAIRE
par Caroline

MARDI

12h30 - 13h30 PILATES INTERMEDIAIRE
par Gilles

17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE
par Gilles

18h30 - 19h30 PILATES INTERMEDIAIRE
par Gilles

19h30 - 20h30 PILATES INTEMEDIAIRE
par Gilles

JEUDI

9h - 10h PILATES INTERMEDIAIRES
par Nathalie

10h - 11h SLOW PILATES
par Nathalie

17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE
par Caroline

18h30 - 19h30 PILATES INTERMEDIAIRE
par Caroline

19h30 - 20h30 PILATES AVANCE
par Caroline

VENREDI

11h30 - 12h30 PILATES INTERMEDIAIRE
par Caroline

12h30 - 13h30 PILATES AVANCE
par Caroline

14h - 15h SLOW PILATES
c

18h30 - 20h30 BREATHWORK au studio
par Caroline (un vendredi par mois)

SAMEDI

9h - 10h PILATES INTERMEDIAIRE
par Caroline

10h - 11h PILATES INTERMEDIAIRE
par Caroline

11h - 12h PILATES AVANCE
par Caroline

SLOW PILATES	Si vous cherchez un Pilates qui prend le temps... de ressentir la respiration, de conscientiser les mouvements et de s'étirer un peu plus. Idéal pour découvrir la méthode ou pour perfectionner dans la lenteur les mouvements. Correspond à un niveau débutant soit I/II
PILATES INTERMEDIAIRE	Si vous cherchez un Pilates intermédiaire, qui va vous permettre de perfectionner les bases, d'augmenter légèrement la cadence des exercices, et le flow des exercices qui s'enchaînent dans un rythme qui vous permet de prendre conscience du mouvement et de la respiration. Correspond à un niveau intermédiaire soit II/III
PILATES AVANCE	Si vous cherchez un Pilates qui défoule tant au niveau de la tête que du corps, en accélérant le rythme ou l'intensité des exercices. C'est pour vous renforcer musculairement. Pré-requis : aucune pathologie et déjà au moins deux ans de Pilates machines sur tous les appareils. Correspond à un niveau avancé soit III/IV