

PLANNING DES COURS - A COMPTER DU 26 AOUT 2024 JUSQU'AU 26 JUILLET 2025

ATTENTION : LE CRENEAU EST OUVERT SI, AU MINIMUM, 3 ELEVES SONT INSCRITS SUR LE COURS. MERCI D'ANTICIPER VOS ABSENCES POUR LIMITER LES SUPPRESSIONS DE COURS AU DERNIER MOMENT.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
				NOUVEAU COURS 8h - 9h PILATES INTERMEDIAIRE par Noémie	NOUVEAU COURS 8h30 - 9h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline
9h - 10h PILATES INTERMEDIAIRE par Noémie			9h - 10h PILATES INTERMEDIAIRE par Noémie	NOUVEAU COURS 9h - 10h SLOW PILATES par Noémie	9h30 - 10h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline
10h - 11h SLOW PILATES par Noémie			10h - 11h SLOW PILATES par Noémie		10h30 - 11h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline
		NOUVEAU COURS 11h30 - 12h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Vincent	NOUVEAU COURS 11h30 - 12h30 SLOW PILATES par Lucile	11h30 - 12h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline	11h30 - 12h30 PILATES AVANCE par Caroline
11h30 - 12h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Noémie	NOUVEAU COURS 12h30 - 13h30 PILATES AVANCE par Vincent	NOUVEAU COURS 12h30 - 13h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Vincent	NOUVEAU COURS 12h30 - 13h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Lucile	12h30 - 13h30 PILATES AVANCE par Caroline	
12h30 - 13h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Noémie	NOUVEAU COURS 14h - 15h PILATES INTERMEDIAIRE par Vincent		NOUVEAU COURS 14h - 15h SLOW PILATES par Lucile	14h - 15h SLOW PILATES par Caroline	
				15h - 16h PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline	
16h30 - 17h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Cécile			16h30 - 17h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline		
17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Cécile	17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Gilles		17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline		
18h30 - 19h30 PILATES AVANCE par Cécile	18h30 - 19h30 PILATES AVANCE par Gilles	18h30 - 19h30 SLOW PILATES par Caroline, puis Lucile dès janvier 2024	18h30 - 19h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline		
19h30 - 20h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Cécile	19h30 - 20h30 PILATES AVANCE par Gilles	19h30 - 20h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline, puis Lucile dès janvier 2024	19h30 - 20h30 PILATES AVANCE par Caroline	19h - 21h30 BREATHWORK au studio par Caroline (un vendredi toutes les 3/4 semaines)	

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/intermédiaires 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