

## PLANNING DES COURS - A COMPTER DU 25 AOUT 2025 JUSQU'AU 25 JUILLET 2026

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

| LUNDI  | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENREDI  | SAMEDI  |
|--|---|---|---|--|---|
| 9h - 10h PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Noémie       |   |   |   | 9h - 10h SLOW PILATES<br>par Cécile  | 8h30 - 9h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Caroline   |
| 10h - 11h SLOW PILATES<br>par Noémie               |   |   |   | 10h - 11h PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Cécile  | 9h30 - 10h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Caroline  |
| 11h - 12h PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Noémie      |   |   |   |  | 10h30 - 11h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Caroline |
|  | 11h30 - 13h30 SLOW INTERMEDIAIRES PILATES<br>par Amélie | 11h30 - 12h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Gilles   | 11h30 - 12h30 SLOW PILATES<br>par Agnès             | 11h30 - 12h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Caroline                                  | 11h30 - 12h30 PILATES AVANCE<br>par Caroline        |
| 12h30 - 13h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Vincent | 12h30 - 13h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Amélie       | 12h30 - 13h30 PILATES AVANCE<br>par Gilles  | 12h30 - 13h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Agnès    | 12h30 - 13h30 PILATES AVANCE<br>par Caroline   |   |
| 13h30 - 14h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Vincent |   |   |   | 13h30 - 14h30 SLOW INTERMEDIAIRES PILATES<br>par Caroline                            |   |
|  |   |   |   | 14h30 - 15h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Caroline                                  |   |
|  |   |   | 16h30 - 17h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Caroline |  |   |
| 17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Cécile  | 17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Vincent      | 17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Vincent (jusqu'en 03/2026) puis Lucile ensuite | 17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Caroline |  |   |
| 18h30 - 19h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Cécile  | 18h30 - 19h30 PILATES AVANCE<br>par Vincent             | 18h30 - 19h30 SLOW PILATES<br>par Vincent (jusqu'en 03/2026) puis Lucile ensuite          | 18h30 - 19h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Caroline |  |   |
| 19h30 - 20h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Cécile  | 19h30 - 20h30 PILATES AVANCE<br>par Vincent             | 19h30 - 20h30 PILATES INTERMEDIAIRE<br>par Vincent (jusqu'en 03/2026) puis Lucile ensuite | 19h30 - 20h30 PILATES AVANCE<br>par Caroline        | 19h - 21h30 BREATHWORK au studio<br>par Caroline (un vendredi toutes les 3 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   |