

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.
MERCI D'ANTICIPER VOS ABSENCES POUR LIMITER LES SUPPRESSIONS DE COURS AU DERNIER MOMENT.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h - 10h PILATES INTERMEDIAIRE par Sophie				8h30-9h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Cécile	8h30 - 9h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline	1/3 selon remplissage des cours
10h - 11h SLOW PILATES par Sophie				9h30 - 10h30 SLOW PILATES par Cécile	9h30 - 10h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline	9h30 - 10h30 PILATES INTERMEDIAIRE par tous professeurs
		10h30 - 11h30 SLOW PILATES par Nathalie G		10h30-11h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Cécile	10h30 - 11h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline	10h30 - 11h30 PILATES INTERMEDIAIRE par tous professeurs
11h30 - 12h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Sophie		11h30 - 12h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Nathalie G		11h30 - 12h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline	11h30 - 12h30 PILATES AVANCE par Caroline	11h30-12h30 PILATES INTERMEDIAIRE par tous professeurs
12h30 - 13h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Sophie	12h30 - 13h30 PILATES AVANCE par Amélie	12h30 - 13h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Nathalie G		12h30 - 13h30 PILATES AVANCE par Caroline		
		14h-15h Pilates révisé par DE GASQUET par Julia 15h-16h Pilates révisé par DE GASQUET par Julia		13h30-14h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline		
			16h30 - 17h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline			
17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Cécile	17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Lucile M		17h30 - 18h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline			
18h30 - 19h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Cécile	18h30 - 19h30 PILATES AVANCE par Lucile M	18h30-19h30 PILATES INTERMEDIAIRES par Sandrine	18h30 - 19h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Caroline			
19h30 - 20h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Cécile	19h30 - 20h30 PILATES AVANCE par Lucile M	19h30 - 20h30 PILATES INTERMEDIAIRE par Sandrine	19h30 - 20h30 PILATES AVANCE par Caroline	19h - 21h30 BREATHWORK toutes les 3 semaines 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/intermédiaires soit I/I
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'enchainent 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