

PLANNING 2022 - 2023

LUNDI

18h	Pilates niveau 1
au studio et en ligne	
19h	Pilates niveaux 2 & 3
au studio et en ligne	
20h	Yoga Vinyasa Flow
au studio et en ligne	

MARDI

10h	Pilates niveau 1
au studio et en ligne	
12h15	Yoga Hatha Yoga

MERCREDI

10h	Pilates tous niveaux
au studio et en ligne	
18h15	Pilates spécial hommes tous niveaux
19h15	Pilates niveaux 1 & 2

JEUDI

10h	Pilates Pré-natal
11h	Méditation
12h15	Pilates niveaux 2 & 3
au studio et en ligne	

VENDREDI

17h	Pilates niveau 1
-----	----------------------------

SAMEDI

9h30	Pilates niveau 2
10h30	Pilates niveau 1
11h45	Yoga Vinyasa Flow
au studio et en ligne	

Des **cours de Pilates** et des **circuits-training Pilates**
sur appareils - *Reformer, Cadillac, Chair* -
sont disponibles **SUR RENDEZ-VOUS** tous les jours.

Durée des séances
Pilates : 55 minutes | Yoga : 75 minutes | Méditation : 30 minutes