

PLANNING 2022 - 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<p>18h Pilates niveau 1</p> <p>au studio et en ligne</p>	<p>10h Pilates niveau 1</p> <p>au studio et en ligne</p>	<p>10h Pilates tous niveaux</p> <p>au studio et en ligne</p>
<p>19h Pilates niveaux 2 & 3</p> <p>au studio et en ligne</p>	<p>12h15 Yoga Hatha Yoga</p>	<p>18h15 Pilates spécial hommes tous niveaux</p>
<p>20h Yoga Vinyasa Flow</p> <p>au studio et en ligne</p>		<p>19h15 Pilates niveaux 1 & 2</p>
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p>10h Pilates Pré-natal</p>	<p>17h Pilates niveau 1</p>	<p>9h30 Pilates niveau 2</p>
<p>11h Méditation</p>		<p>10h30 Pilates niveau 1</p>
<p>12h15 Pilates niveaux 2 & 3</p> <p>au studio et en ligne</p>		<p>11h45 Yoga Vinyasa Flow</p> <p>au studio et en ligne</p>

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