

PLANNING PROVISOIRE STUDIO INSPIRATION PILATES VIE 2022/2023

	<i>Lundi</i>		<i>Mardi</i>		<i>Mercredi</i>		<i>Jeudi</i>		<i>Vendredi</i>	
	Tapis	Appareils	Tapis	Appareils	Tapis	Appareils	Tapis	Appareils	Tapis	Appareils
8 h										
9 h			9h00 Pilates BIEN ETRE		9h00 niveau 2 + ZOOM					
10 h	9h45 niveau 1/2 + ZOOM		10h15 niveau 2		10h15 Pilates BIEN ETRE		10h00 niveau 1/2	10h00 Cours Individuel	10h00 Pilates BIEN ETRE + ZOOM	
11 h	11h00 niveau 2					11h30 niveau à définir	11h15 niveau 2	11h15 Cours Individuel		11h15 niveau 1/2
12 h	12h30 Zénitude + ZOOM	12h15 niveau 3					12h30 niveau 2/3	12h30 Cours Individuel	12h30 Zénitude + ZOOM	
13 h										
14 h	14h30 Pilates DOUX									
15 h			15h15 niveau 1/2 + ZOOM				15h00 Zénitude + ZOOM	15h niveau 1/2		
16 h		16h30 niveau 2								
17 h										
18 h	17h45 niveau 2/3		18h00 niveau 2		18h15 niveau 2 + ZOOM		18h00 Pilates DOUX	18h00 niveau 2/3		
19 h	19h niveau 2 + ZOOM	19h niveau 2	19h15 niveau 2		19h30 niveau 2/3		19h15 niveau 3 sans pathologies	19h15 niveau 2		
20 h	20h15 Cours Individuel	20h15 Cours Individuel								
21 h										

PROFESSEURS: NADIA ANDREA

NB: Le studio se réserve le droit de modifier le planning ou le niveau des cours en fonction des inscriptions.

Cours individuels disponibles sur demande.