

PLANNING STUDIO INSPIRATION PILATES VIE 2023/2024

	<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			9h Pilates BIEN ETRE							
10 h	9h45 niveau 1/2		10h15 niveau 2		10h30 Pilates BIEN ETRE		10h00 niveau 1/2	10h00 Cours Individuel	10h00 Pilates BIEN ETRE	
11 h	11h00 niveau 2						11h15 niveau 2	11h15 Cours Individuel		11h15 niveau 1/2
12 h	12h15 Zénitude	12h15 niveau 3					12h30 niveau 2/3	12h30 Cours Individuel	12h30 Renforcement musculaire	
13 h										
14 h								14h00 niveau 1/2		
15 h	14h45 Pilates DOUX		15h00 niveau 1/2		15h00 Zénitude		15h00 Pilates DOUX	15h15 Pilates Pré-Post Natal		
16 h		16h30 niveau 2								
17 h										
18 h	17h45 niveau 2/3	17h45 niveau 1/2	18h00 niveau 2		18h15 niveau 2		18h00 Pilates DOUX	18h00 niveau 3		
19 h	19h niveau 2	19h niveau 2	19h15 niveau 2		19h30 niveau 2/3		19h15 niveau 3 sans pathologies	19h15 niveau 2		
20 h										
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.