

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
9h15 - 10h15 Inter + (Sarrah)	9h15 - 10h15 YOGA	9h15 - 10h15 Tous Niveaux (Gryte)	
10h30 - 11h30 Débutant (Sarrah)	Cours privés	(possibilité d'ouvrir un cours si tous les cours du matin sont complets)	
	12h30 - 13h30 Tous Niveaux (Sarrah)		12h30 - 13h30 Tous Niveaux (Sarrah)
	Cours privés		Cours privés
	Cours privés		Cours privés
18h - 19h Tous Niveaux (Gryte)	18h - 19h YOGA	18h - 19h Inter (Gryte)	18h - 19h Débutant (Sarrah)
19h15 - 20h15 Débutant (Gryte)	19h15 - 20h15 Inter (Sarrah)	19h15 - 20h15 Tous niveaux (Gryte)	19h15 - 20h15 Inter + (Sarrah)

Planning sujet à modifications

Un minimum de 4 personnes inscrites annuellement est nécessaire pour que le cours soit assuré.

Débutant : Vous n'avez jamais fait de Pilates, apprentissage des bases de la respiration et des mouvements. Convient également aux personnes âgées et aux femmes enceintes.

Tous Niveaux : Un cours qui s'adapte à tous. Que vous ayez déjà fait ou non du Pilates, peu ou beaucoup.

Inter : Vous avez fait au moins 1 an de Pilates. La respiration et les mouvements de base sont maîtrisés.

Inter + : Vous avez déjà fait au moins 1 an de pilates en cours inter, la respiration et la synchronisation des mouvements plus complexes sont maîtrisés