

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>9h15 - 10h15</b> <b>Inter</b> (Sarrah)	<b>9h15 - 10h15</b> <b>YOGA</b>	<b>9h15 - 10h15</b> <b>Tous Niveaux</b> (Gryte)	
<b>10h30 - 11h30</b> <b>Débutant</b> (Sarrah)	Cours privés	(possibilité d'ouvrir un cours si tous les cours du matin sont complets)	
	<b>12h30 - 13h30</b> <b>Tous Niveaux (+)</b> (Sarrah)		<b>12h30 - 13h30</b> <b>Tous Niveaux (-)</b> (Sarrah)
	Cours privés		Cours privés
	Cours privés		Cours privés
<b>18h - 19h</b> <b>Tous Niveaux</b> (Gryte)	<b>18h - 19h</b> <b>YOGA</b>	<b>18h - 19h</b> <b>Tous niveaux (+)</b> (Gryte)	<b>18h - 19h</b> <b>Débutant</b> (Sarrah)
<b>19h15 - 20h15</b> <b>Débutant</b> (Gryte)	<b>19h15 - 20h15</b> <b>Inter +</b> (Sarrah)	<b>19h15 - 20h15</b> <b>Tous niveaux (-)</b> (Gryte)	<b>19h15 - 20h15</b> <b>Inter +</b> (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. (+) la majorité des élèves en ont déjà fait, (-) la majorité des élèves sont débutants

**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