

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h15 - 10h15 Moyen (Sarra)				
10h30 - 11h30 Tous niveaux (Sarra)				10h - 11h Tous Niveaux (Sarra)
	12h30 - 13h30 Moyen (Sarra)	12h30 - 13h30 Tous niveaux (Marlène)	12h30 - 13h30 Débutant (Sarra)	
18h - 19h Moyen (Marlène)	18h - 19h Débutant (Sarra)		18h - 19h Tous niveaux (Sarra)	
19h15 - 20h15 Débutant (Marlène)	19h15 - 20h15 Avancé (Sarra)		19h15 - 20h15 Avancé (Sarra)	

**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.

**Moyen :** Vous avez fait plus ou moins une année de Pilates, vous maîtrisez les mouvements de base ainsi que la respiration.

**Avancé :** Vous avez fait plus d'une année complète de Pilates. Ce cours combine mouvements de base et mouvements plus complexes, ainsi qu'un travail de synchronisation.

**Un minimum de 4 personnes inscrites annuellement est nécessaire pour que le cours soit assuré.  
Planning sujet à modifications**