

# PLANNING DES COURS

2021/2022



## LUNDI

09:00 - 10:00  
STRETCHING - TOUS NIVEAUX  
avec Laure

14:15 - 15:15  
PILATES DIAMANT - SÉNIORS  
avec Céline

15:30 - 16:15  
PILATES - FEMMES ENCEINTES  
avec Céline

18:30 - 19:30  
PILATES PETIT MATÉRIEL - NIVEAUX 1 & 2  
avec Céline

## MARDI

12:20 - 13:20  
PILATES - NIVEAUX 1 & 2  
avec Céline

## MERCREDI

18:30 - 19:30  
YOGA PILATES - NIVEAUX 1 & 2  
avec Céline ou Laure

## JEUDI

09:30 - 10:30  
PILATES - TOUS NIVEAUX  
avec Céline

10:45 - 11:15  
PILATES - MAMANS / BÉBÉS  
avec Céline

12:20 - 13:20  
PILATES - NIVEAUX 1 & 2  
avec Laure

14:00 - 15:00  
PILATES - SOIGNANTS  
avec Laure 1 fois par mois

## VENDREDI

12:30 - 13:15  
RELAXATION  
avec Céline