

	Planning 2025-2026 STUDIO PILARD AND CORE						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				*	*	*	9h30-12h30 Stages à thème (voir calendrier Stages)
9H			9h00-10h00 Pilates Machines				
9H30							
10H	9h30 -10h30 Pilates Machines	9h30 -10h30 Cours de gym sensitive et fascias thérapie	10h00-11h00 Pilates Machines				
10H30							
11H	10h30 - 11h30 Pilates Machines	10h30 - 11h30 Prévention, Mobilité articulaire + Gym sensitive					
11H30							
12H	11h30-12H30 Pilates Machines	11h30-12H30 Pilates Machines	12h30-13h30 Pilates Machines/HIT				
12H30							
13H	12H30-13h30 Pilates Machines Exochair	12H30-13h30 Pilates Machines	*				
13H30							
14H							
14H30	14h30-15h30 Cours de Pilates Machines (particulier, duo ou trio) prendre RDV	14h30-15h30 Cours de Pilates Machines (particulier, duo ou trio) prendre RDV	14h30-15h30 Cours de Pilates adolescents				
15H							
15H30							
16H	15h30-16h30 Cours de Pilates Machines (particulier, duo ou trio) prendre RDV	15h30-16h30 Cours de Pilates Machines (particulier, duo ou trio) prendre RDV	*				
16H30	16h30-17h30 Cours de Pilates Machines (particulier, duo ou trio) prendre RDV	16h30-17h30 Cours de Pilates Machines (particulier, duo ou trio) prendre RDV					
17H	17h30-18h30 Cours de Pilates Machines (particulier, duo ou trio) prendre RDV						
17H30							
18H	18h30-19h30 Pilates/HIT	18h00-19h00 Pilates Machines			18h30-19H30 mobilité de colonne		
18H30		19h00-20h00					
19H		Pilates Machines			18h30-19H30 Renforcement musculaire		
19H30							
20H	19h30-21h00 Yoga Dynamique						
20H30							
21H							
21H30							

* Possibilité de location à la l'heure, demi-journée, weekend ou autre. Téléphoner au 06.19.74.42.78