

Planning 2022/2023

Studio 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
		9h00 - 10h00 Pilates Exochair	9h30 - 16h00 Formation Méthode Pilard and Core pour professionnel du mouvement (danse, yoga, pilates Coach, Kinésithérapeute) (voir onglet formation)			9h30 - 12h30 stage a theme regarder les dates dans l'onglet stage	
9h30 - 10h30 Pilates Machines + mobilité	9h30 - 10h30 Cours de Pilates Machines (particulier, duo ou trio) prendre RDV	10h00 - 11h00 Pilates Machines				10h00 - 11h00 Eveil	
10h30 - 11h30 Pilates Machines	10h30 - 11h30 Cours de Pilates Machines (particulier, duo ou trio) prendre RDV				10h00 - 11h30 Entrainement régulier du danseur	11h00 - 12h30 Ados 13/16 ans cours de danse jazz/contemporain	
11h30 - 12h30 Pilates Exochair	11h30 - 12h30 Pilates Machines				11h30 - 13h00 Entrainement régulier du danseur		
12h30 - 13h30 Pilates Machines TRX + mobilité	12h30 - 13h30 Pilates Exochair						
		13h30 - 14h30 Initiation			13h30 - 16h00 Workshop, conférence, rencontre (voir onglet formation)		
14h30 - 15h30 Cours de Pilates Machines (particulier, duo ou trio) prendre RDV		14h30 - 15h30 Début Technique				13h30 - 15h30 atelier création répétition projet	
15h30 - 16h30 Cours de Pilates Machines (particulier, duo ou trio) prendre	15h00 - 16h30 Cours de danse Jazz adultes	15h30 - 16h45 9 - 12 ans					
		16h45 - 17h45 Eveil					
18h30 - 19h30 Pilates Exochair + Cardio + TRX	18h00 - 19h00 Pilates Machines + Reformer + Springboard	17h45 - 19h00 Classique ados		18h30 - 19h30 Pilates Machines + mobilité de colonne + posture de Yoga			
	19h00 - 20h00 Pilates Exochair	19h00 - 20h00 Jazz ados	19h30 - 21h00 Yoga Yin				
19h30 - 21h00 Yoga Dynamique		20h00 - 21h30 Jazz Adulte					