

## PLANNING 2021 - 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		9h - 10h <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)	9h - 10h <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)		9h30 - 10h30 <b>Pilates mat Intermédiaire</b> (niveau 2)
10h - 11h <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)	10h - 11h <b>Pilates mat Basique</b> (niveau 1)	10h - 11h <b>Pilates mat</b> (tous niveaux) <b>au Studio et en ligne</b>	10h - 11h <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)		10h45 - 11h45 <b>Pilates mat Basique</b> (niveau 1)
11h15 - 12h15 <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)	11h15 - 12h15 <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)	11h15 - 12h15 <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)	11h - 12h <b>Pré-natal</b> Méthode de Gasquet		12h - 13h <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair) - 1 semaine sur 2 -
12h30 - 13h30 <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)	12h15 - 13h15 <b>Hatha Yoga</b> <b>au Studio et en ligne</b>	12h15 - 13h15 <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)	12h15 - 13h10 <b>Pilates mat Intermédiaire</b> <b>Avancé</b> (niveau 2 & 3)	12h15 - 13h15 <b>Yin Yoga</b> (tous niveaux)	12h - 13h15 <b>Yoga Vinyasa Flow</b> <b>au Studio</b> - 1 semaine sur 2 -
16h45 - 17h45 <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)	16h30 - 17h30 <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)			16h - 17h <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)	
18h - 18h55 <b>Pilates mat Basique</b> (niveau 1)	17h45 - 18h45 <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)	17h45 - 19h <b>Yoga Vinyasa Flow</b> <b>au Studio</b>		17h - 17h55 <b>Pilates mat Basique</b> (niveau 1) <b>au Studio et en ligne</b>	
19h - 19h55 <b>Pilates mat</b> (niveaux 2 & 3) <b>au Studio et en ligne</b>	19h30 - 20h30 <b>Pilates mat Intermédiaire</b> (tous niveaux)	19h15 - 20h10 <b>Pilates mat</b> (niveaux 1 & 2) <b>au Studio et en ligne</b>		18h15 - 19h30 <b>Yoga de la femme</b>	
20h10 - 21h25 <b>Yoga Vinyasa Flow</b> <b>au Studio et en ligne</b>	20h30 - 21h <b>Méditation</b>	20h10 - 21h10 <b>Pilates appareils</b> (Reformer, Cadillac, Chair)		19h30 - 20h <b>Méditation</b>	