

PLANNING 2021 - 2022

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