

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	8h30-9h30 Pilates PETIT MATERIEL (sur place/ en ligne)			8H30 -9h30 Pilates THERAPIE DOS (sur place /en ligne)	9h00-10h00 Pilates PRE-NATAL (sur place)
	9h30-10h30 Pilates MATWORK I (sur place/en ligne)			9h30-10h30 Pilates ABDOMINAUX (sur place/en ligne)	9h00-10h00 Pilates MATWORK I (sur place)
				10h30-11h15 Pilates EQUILIBRE (sur place/en ligne)	10H00-11H00 Pilates MATWORK I/II (sur place/en ligne)
					11H00-12H00 Pilates MATWORK II (sur place/en ligne)
12H30-13H30 Pilates REFORMER tous niveaux (sur place uniquement)					
18h30-19h30 Pilates MATWORK I (sur place/en ligne)		18h30-19h30 Pilates SWISS BALL (sur place/en ligne)	18h30-19h30 Pilates MATWORK I (sur place/en ligne)		
19H30-20H30 Pilates REFORMER tous niveaux (sur place uniquement)		19h30-20h30 Pilates REFORMER (sur place uniquement)	19h30-20h30 Pilates STRETCHING (sur place/en ligne)		

Planning Pilates Santé Issy 2022-2023