

Pilates santé Issy programme 2021-2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				8H30 -9h30 Pilates THERAPIE DOS (sur place /en ligne)	
	9h00-10h00 Pilates MATWORK I (sur place/en ligne)			9h30-10h30 Pilates ABDOMINAUX (sur place/en ligne)	9h00-10h00 Pilates MATWORK I (sur place/en ligne)
	10h-10h45 Pilates EQUILIBRE (sur place/ en ligne)			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)	12H30-13H30 Pilates MATWORK tous niveaux (sur place/ en ligne)	12H30-13H30 Pilates STRECHING (sur place/en ligne)		12h30-13h30 Pilates MATWORK avec petit materiel (sur place/ en ligne)	
18h00-19h00 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)		
19H00-20H00 Pilates REFORMER tous niveaux (sur place uniquement)		19h30-20h30 Pilates REFORMER (sur place uniquement)	19h30-20h30 Pilates MATWORK II (sur place/en ligne)		
20h00-21h00 Pilates REFORMER tous niveaux (sur place uniquement)					