

VOTRE PLANNING 2026/2027

Horaires des séances en salle et par webcam

	9h00-9h45	10h00-10h45	11h00-11h45	12h30-13h15		17h45-18h30	18h45-19h30	19h45-20h30
LUNDI	PILATES MACHINES	Pilates intermédiaire Advanced	PILATES FONDAMENTAL	PILATES FONDAMENTAL		PILATES MACHINES	PILATES FONDAMENTAL	Pilates intermédiaire Advanced
MARDI	9h30-10h30 PILATES MACHINES SENIOR ET ADAPTE	10h45-11h30 Body Vital			14h30-15h30 Pilates Senior et adapté	17h45-18h30 PILATES MACHINES	18h45-19h30 Pilates intermédiaire Advanced	19h45-20h30 PILATES FONDAMENTAL
MERCREDI		10h00-10h45 PILATES FONDAMENTAL	11h00-11h45 Pilates intermédiaire Advanced	12h30-13h15 PILATES MACHINES		18h00-19h00 Boxing Santé	19h15-20h00 Pilates intermédiaire Advanced	
JEUDI	9h00-9h45 PILATES MACHINES	10h00-11h00 Pilates Senior et adapté		12h30-13h15 Pilates intermédiaire Advanced		18h00-18h45 PILATES MACHINES	19h00-19h45 PILATES FONDAMENTAL	
VENDREDI	9h00-9h45 PILATES MACHINES	10h00-10h45 PILATES FONDAMENTAL						



Veuillez vous installer en salle 10 mn avant le début du cours svp

PILATES FONDAMENTAL	Méthode douce de renforcement musculaire visant les muscles profonds du corps pour une meilleure posture, adaptée à tous
Pilates intermédiaire	augmentez vos objectifs avec de nouveaux mouvements progressifs
Pilates Advanced	la finalité du pilates avec ses 35 mouvements
PILATES MACHINES	Le Reformer Cadillac offre une expérience complète qui permet de réaliser un large éventail d'exercices de la méthode pilates. Les séances permettent une progression rapide. Séance sur RDV

Pilates Senior et adapté	Mouvements alliant stabilité, respiration pour mieux vieillir
Body Vital	idéal pour ceux qui démarrent la remise en forme et les actifs qui veulent travailler cardio force et flexibilité
Boxing Santé	cardio et renforcement dynamique pour le maintien en forme tout en apprenant à boxer
PILATES MACHINES SENIOR ET ADAPTE	Mouvements adaptés sur les machines réformer, Cadillac pour seniors et traumatisme musculo-squelettique, facilitant le travail de coordination, stabilité, mobilité et force.



Séances simultanée en salle et par webcam
Séance chez vous en WEBCAM grâce au logiciel Zoom
Le coach s'occupera de vous autant que les gens en salle

La salle est fermée pendant les vacances scolaires et jours fériés