

Planning des Cours

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi						
Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2					
08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30					
08:45	Privé 08:45-09:45	08:45	08:45	08:45	Privé 08:45-09:45	08:45	Privé 08:45-09:45	08:45	08:45	08:45	08:45					
09:00		09:00	09:00	09:00		09:00		09:00	09:00	09:00	09:00	09:00				
09:15		09:15	09:15	09:15		09:15		09:15	09:15	09:15	Prénatal	09:15	09:15			
09:30		09:30	09:30	09:30		09:30		09:30	09:30	09:30	09:15- 09:45	09:30	09:30			
09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	09:45	Basic / 1 09:45-10:45	Privé 09:45-10:45					
Basic / 1 10:00-11:00	10:00	Basic 10:00-11:00	Découverte 10:00-11:00	Basic 10:00-11:00	Découverte 10:00-11:00	Basic 10:00-11:00	10:00	10:00	10:00			10:00	10:00			
	10:15						10:15	10:15	10:15			10:15	10:15	10:15		
	10:30						10:30	10:30	10:30			10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
	10:45						10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	Basic 11:00-12:00	Duo 11:00-12:00					
11:15	Privé 11:15-12:15	11:15	Privé 11:15-12:15	11:15	Privé 11:15-12:15	11:15	Privé 11:15-12:15	11:15	Duo 11:15-12:15			11:15	11:15			
11:30		11:30		11:30		11:30		11:30				11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
11:45		11:45		11:45		11:45		11:45				11:45	11:45	11:45	11:45	11:45
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	Niv 2 12:15-13:15	12:15					
12:30	Privé 12:30-13:30	Basic 12:30-13:30	Découverte 12:30-13:30	Basic / 1 12:30-13:30	Privé 12:30-13:30	12:30	12:30	12:30	Privé 12:30-13:30		12:30	12:30				
12:45						12:45	12:45	12:45			12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	
13:00						13:00	13:00	13:00			13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
13:15						13:15	13:15	13:15		13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30					
Privé 17:00-18:00	Duo 17:00-18:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00					
		17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	17:15					
		17:30	Privé 17:30-18:30	Basic / 1 17:45-18:45	Privé 17:30-18:30	Basic 17:30-18:30	Découverte 17:30-18:30	Basic 17:15-18:15	Découverte 17:15 - 18:15	17:30	17:30	17:30				
		17:45								17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	
18:00	18:00	18:00	18:00							18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:15	18:15	18:15	18:15							18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	Basic 18:30-19:30	Basic / 1 18:30-19:30					
18:45	18:45	Prénatal 18:45-19:15	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45			18:45	18:45			
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	Prénatal 19:00 -19:30	19:00	Privé 18:45-19:45	19:00	19:00			19:00	19:00			
19:15	19:15	19:15	Prénatal 19:15-19:45	19:15	19:15	19:15		19:15	19:15			19:15	19:15	19:15		
Basic 19:30-20:30	Découverte 19:30-20:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30					
		19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45				
		20:00	Prénatal 20:00 - 20:30	20:00	20:00	20:00	Prénatal 20:00 - 20:30	20:00	20:00	20:00	Prénatal 19:45 - 20:15	20:00	20:00			
		20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15			
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30					
20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45					
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00					

Découverte	Evaluation de niveau dans la pratique de la Méthode Pilates pour une orientation dans un cours adapté
Basic	N'ayant jamais pratiqué la Méthode Pilates
Basic / 1	Ayant déjà pratiqué quelques cours de Méthode Pilates
Niv 2	Pratiquant régulièrement la Méthode Pilates sur tapis et machines
Prénatal	Cours privés prénatal, pour les femmes enceintes