



**Quintessence**  
PILATES

## Planning des Cours

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

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
Prénatal	Cours privés prénatal, pour les femmes enceintes

D'autres créneaux de cours collectifs s'ouvriront à partir de 3 inscriptions sur un même créneau horaire