

Mars 2019

# PILATES-BIOKINESIE

## Planning des Cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
09:30		PILATES A / B	PILATES B	BIOKINÉSIE avec ballon	PILATES avec ballon		matin
10:30			BIOKINÉSIE				
11:30							
12:45		PILATES A / B					midi
13:45							
18:40	BIOKINÉSIE	BIOKINÉSIE 19h	JOG & FIT	PILATES A			soir
19:45	SWISSBALL	PILATES A / B 20h	PILATES C	PILATES B			
20:45							

Nathalie	A	Pilates niveau débutant. Pour ceux qui n'ont jamais pratiqué l'activité et qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps
Selestino	B	Pour aller plus loin et avancer pas à pas avec une condition physique minimum*
	C	Pilates niveau intermédiaire. Ouvert à ceux qui ont pratiqué plusieurs séances et ayant une condition physique correcte*

\* à l'appréciation de l'instructeur

Voir le planning des autres activités à l'onglet « événements »