STUDIO PILATES QUIMPER • PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS COLLECTIFS & PRIVÉS

Durée des cours 60 minutes - Du lundi au vendredi : 9h00 à 13h30 et de 16h30 à 20h30 - Samedi : 9h00 à 12h30

14 avenue Per Jakès Hélias - Bâtiment Le Saint-Louis - 29500 Ergué Gabéric (Le Rouillen) - 02 98 95 07 18

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00 Pilates Petit Matériel	**9h00** Cours privé	**9h00** Cours privé	**9h00** Cours privé	**9h00** Cours privé	**9h00** Pilates Matwork
10h00 Pilates Matwork	**10h00** Pilates Matwork	**10h00** Pilates Petit Matériel	**10h00** Pilates Matwork	**10h00** Pilates Petit Matériel	**10h00** Reformer Pilates
11h10 Reformer Pilates	**11h10** Reformer Pilates	**11h10** Reformer Pilates et Yin yoga	**11h10** Yoga Stretch	**11h10** Cours privé	**10h00** Core-training
11h10 Fascia Pelvien	**12h15** Pilates Matwork	**12h15** Yoga aérien ↔ Yoga Vinyasa	**12h15** Reformer Pilates	**12h15** Pilates Petit Matériel	**11h10** Reformer Pilates
12h15 Pilates Matwork	**12h15** Club Running	**13h30 - 14h45 - 16h00** Cours privé	**12h15** Yoga Vinyasa ↔ TRX Yoga	**13h30** **14h45 - 16h00** Cours privé	
13h30 **14h45 - 16h00** Cours privé	**13h30** **14h45 - 16h00** Cours privé	**14h30** Yoga Enfants	**13h30** **14h45 - 16h00** Cours privé		
		15h30 Yoga Ados			
17h15 Pilates Petit Matériel	**17h15** Pilates Matwork	**17h15** Reformer Pilates et TRX Yoga	**17h15** Pilates Petit Matériel	**17h15** Yoga Aérien	
18h30 Hatha Yoga Flow	**17h15** Fascia Fitness	**18h30** Pilates Petit Matériel et Yin Yoga au mur	**18h30** Matwork ↔ Core-Training	**18h30** Pilates Petit Matériel	
18h30 Reformer Pilates	**18h30** Pilates Petit Matériel		**18h30** Reformer Pilates		
19h35 Reformer Pilates	**19h35** Yoga aérien	**19h35** Pilates Matwork	**19h35** Yoga Pilates		

↔ : en alternance 1 semaine sur 2 - Ce planning est susceptible de changer, merci de vous référer en priorité au planning sur notre site internet : www.studio-pilates-quimper.fr