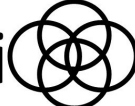


Cours à thèmes **SAMEDIS 8h45** rentrée 2023 - Studio ou Visio

- Sa. 2 sept. Pilates LES FONDAMENTAUX EN MOUVEMENT (tarif habituel) 8h45-10h15 (1h30 ce jour !!)
Sa.9 sept. Pilates RENTREE ACTIVE ; *routine initiés & 1 an* & **10h** les FONDAMENTAUX EN MOUVEMENT
Sa. 18 sept. pas de cours exceptionnellement
Sa. 23 sept. Gyms FLOW avec GROS BALLON
Sa.30 sept. " GAINÉ N'EST PAS FIGÉ " Pilates ressorts & équilibre ; *quand un bon gainage laisse libre de bouger.*
Sa. 7 oct. Pilates EQUIPEMENT (Machines & ressort et/ou arcs)
Sa.14 oct. Pilates & Stretching FLOW tonicité et légèreté & **10h YOGAERIA** (1h30)
Sa.21 oct. Spécial ABDOS , multi disciplines ; *début des congés scolaire !* & **10h15** MARCHE NORDIQUE (1h30)
Sa.28 oct. pas de cours ce jour
Sa. 4 nov. Pas de cours adaptation congés scolaires
Sa. 11 nov. CIRCUIT TRAINING global en forme pour la fin d'année & **10h15** MARCHE NORDIQUE (1h30)
Sa 18 nov. pas de cours ce jour
Sa.25 nov. Spécial JAMBES & FESSES multi disciplines
Sa.2 déc. POSTURE & EQUILIBRE stabilité délié ; mouvement libre et solides
Sa.9 déc. Pilates EQUIPEMENT (Machines & ressort et/ou arcs)
Sa.16 déc. ASSOULISSEMENTS RESTRUCTURANTS aborder la fin d'année zen, et déliée
Sa.23 et 30 déc. pas de cours à ces dates (pause de fin d'année)
Sa.6 janvier ""Pilates & Vinyasa" élimination détox en douceur



Studi  origine

Sous réserve de modifications ; 10 euros par cours même hors formules.

*Dates suivantes en programmation Sur inscription **06 80 90 69 57***

Selon les thèmes le nombre de places peut varié de 4 à 8 à ce créneaux.

Autres ateliers samedis 10h ou après-midi ou dimanches ou vacances => suivre les actus

