

Studio Pilates MSC Rennes – Stage et cours de la toussaint - 23 au 27 Octobre 2017

HORAIRES	LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
7 h 30 . 8 h 30						
8 h 45 . 9 h 45		BASIC INTERMÉDIAIRE	BASIC INTERMÉDIAIRE		BASIC INTERMÉDIAIRE	
10 h 00 . 11 h 00	STAGE PILATES 10H 12H DEBUTANTS ET INITIÉS	STAGE PILATES 10H 12H DEBUTANTS ET INITIÉS	STAGE PILATES 10H 12H DEBUTANTS ET INITIÉS	STAGE PILATES 10H 12H DEBUTANTS ET INITIÉS	STAGE PILATES 10H 12H DEBUTANTS ET INITIÉS	STAGE PILATES 10H 12H DEBUTANTS ET INITIÉS
11 h 15 . 12 h 15	Respirer selon la méthode Pilates	Tenir sur ses 2 jambes	Le ressort, l'extra muscle de Joseph Pilates	Territoire du bassin	la colonne dans tous les sens	Pilates et la course à pieds
12 h 30 . 13 h 30	BASIC INTERMÉDIAIRE	BASIC INTERMÉDIAIRE		BASIC INTERMÉDIAIRE	BASIC INTERMÉDIAIRE	
13 h 45 . 14 h 45					STAGE PILATES 14H 16H DEBUTANTS ET INITIÉS	
15 h 00 . 16 h 00	STAGE PILATES 15H 17H DEBUTANTS ET INITIÉS	STAGE PILATES 15H 17H DEBUTANTS ET INITIÉS		STAGE PILATES 15H 17H DEBUTANTS ET INITIÉS	À la découverte des ischio-jambiers	
16 h 15 . 17 h 15	Respirer selon la méthode Pilates	Le ressort l'extra muscle de Joseph Pilates	STAGE PILATES 16H30 18H30 DEBUTANTS ET INITIÉS	Pilates et laxité articulaire en danse et en sports	STAGE PILATES 16H30 18H30 DEBUTANTS ET INITIÉS	
17 h 30 . 18 h 30	BASIC INTERMÉDIAIRE	BASIC INTERMÉDIAIRE	Les clavicules volantes	BASIC INTERMÉDIAIRE	Pilates et l'appui en sport	
18 h 45 . 19 h 45	BASIC INTERMÉDIAIRE	BASIC INTERMÉDIAIRE	STAGE PILATES 19H 21H DEBUTANTS ET INITIÉS	BASIC INTERMÉDIAIRE		
20 h 00 . 21 h 00	BASIC INTERMÉDIAIRE	BASIC INTERMÉDIAIRE	Le ressort, l'extra muscle de Joseph Pilates	BASIC INTERMÉDIAIRE		

Studio Pilates MSC Rennes – Cours de la toussaint - 30 et 31 Octobre 2017

HORAIRES	LUNDI 30	MARDI 30	MERCREDI 30	JEUDI 31	VENDREDI 1	SAMEDI 2
7 h 30 . 8 h 30		PERFECTIONNEMENT				
8 h 45 . 9 h 45		BASIC INTERMÉDIAIRE				
10 h 00 . 11 h 00	BASIC INTERMÉDIAIRE	BASIC INTERMÉDIAIRE				
11 h 15 . 12 h 15	BASIC INTERMÉDIAIRE	PRIVÉ				
12 h 30 . 13 h 30	BASIC INTERMÉDIAIRE	BASIC INTERMÉDIAIRE				
13 h 45 . 14 h 45	BASIC INTERMÉDIAIRE	PERFECTIONNEMENT				
15 h 00 . 16 h 00	PERFECTIONNEMENT	BASIC INTERMÉDIAIRE				
16 h 15 . 17 h 15	PRIVÉ	PERFECTIONNEMENT				
17 h 30 . 18 h 30	BASIC INTERMÉDIAIRE					
18 h 45 . 19 h 45	BASIC INTERMÉDIAIRE					
20 h 00 . 21 h 00	BASIC INTERMÉDIAIRE					