

Studio Pilates MSC Rennes – Stage des Vacances d'Hiver - 5 au 10 Mars 2018

HORAIRES	LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9	SAMEDI 10
7 h 30 . 8 h 30						
8 h 45 . 9 h 45						
10 h 00 . 11 h 00	STAGE PILATES 10H-11H45	STAGE PILATES 10H-11H45				STAGE PILATES 10H-11H45
	DEBUTANTS ET INITIÉS	DEBUTANTS ET INITIÉS				DEBUTANTS ET INITIÉS
11 h 15 . 12 h 15	mobiliser la colonne vertébrale	Mobiliser le pieds activer le ventre				Pilates et Running
12 h 30 . 13 h 30	STAGE PILATES 12H 13H45	STAGE PILATES 12H 13H45				
	DEBUTANTS ET INITIÉS	DEBUTANTS ET INITIÉS				
13 h 45 . 14 h 45	mobiliser la colonne vertébrale	Mobiliser le pieds activer le ventre				
					STAGE PILATES 15H 16H45	
15 h 00 . 16 h 00		STAGE PILATES 15H-16H45			DEBUTANTS ET INITIÉS	
		DEBUTANTS ET INITIÉS			Intégration des bras pour activer les abdos	
16 h 15 . 17 h 15		Mobiliser le pieds activer le ventre				
					STAGE PILATES 17H 18H45	
17 h 30 . 18 h 30					DEBUTANTS ET INITIÉS	
					Internal shower concept de joseph Pilates	
18 h 45 . 19 h 45	STAGE PILATES 19H15-21H					STAGE PILATES 19H15-21H
	DEBUTANTS ET INITIÉS					DEBUTANTS ET INITIÉS
20 h 00 . 21 h 00	mobiliser la colonne vertébrale					Gainer en préservant le périnée