

Studio Pilates MSC Rennes – Stage de Printemps - du 2 Mai au 12 Mai 2018

HORAIRES	LUNDI 30	MARDI 1	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4	SAMEDI 5
7 h 30 . 8 h 30						
8 h 45 . 9 h 45						
10 h 00 . 11 h 00			STAGE PILATES 10H-11H45 DEBUTANTS ET INITIÉS	STAGE PILATES 10H-11H45 DEBUTANTS ET INITIÉS	STAGE PILATES 10H-11H45 DEBUTANTS ET INITIÉS	
11 h 15 . 12 h 15			POWER HOUSE réveiller vos Abdominaux	Trouver votre ressort intérieur	La Colonne Vertébrale un axe mouvant	
12 h 30 . 13 h 30			COURS COLLECTIF	COURS COLLECTIFS	COURS COLLECTIF	
13 h 45 . 14 h 45					STAGE PILATES 15H 16H45 DEBUTANTS ET INITIÉS	
15 h 00 . 16 h 00					La Colonne Vertébrale un axe mouvant	
16 h 15 . 17 h 15			STAGE PILATES 17H-18H45 DEBUTANTS ET INITIÉS	STAGE PILATES 17H-18H45 DEBUTANTS ET INITIÉS		
17 h 30 . 18 h 30			POWER HOUSE réveiller vos Abdominaux	Trouver votre ressort intérieur	STAGE PILATES 17H30 19H15 DEBUTANTS ET INITIÉS	
18 h 45 . 19 h 45			STAGE PILATES 19H15-21H DEBUTANTS ET INITIÉS	STAGE PILATES 19H15-21H DEBUTANTS ET INITIÉS	La Colonne Vertébrale un axe mouvant	
20 h 00 . 21 h 00			POWER HOUSE réveiller vos Abdominaux	Trouver votre ressort intérieur		

Studio Pilates MSC Rennes – Stage de Printemps - du 2 Mai au 12 Mai 2018

HORAIRES	LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
7 h 30 . 8 h 30						
8 h 45 . 9 h 45						
10 h 00 . 11 h 00					STAGE PILATES 10H-11H45 DEBUTANTS ET INITIÉS	STAGE PILATES 10H-11H45 DEBUTANTS ET INITIÉS
11 h 15 . 12 h 15					Les clavicules volantes	fluidité au service du cardio
12 h 30 . 13 h 30					COURS COLLECTIF	
13 h 45 . 14 h 45						
15 h 00 . 16 h 00					STAGE PILATES 16H 17H45 DEBUTANTS ET INITIÉS	
16 h 15 . 17 h 15					Articulation Décompression de la Colonne	
17 h 30 . 18 h 30					STAGE PILATES 18H 19H45 DEBUTANTS ET INITIÉS	
18 h 45 . 19 h 45					La respiration au service de la taille fine	
20 h 00 . 21 h 00						