

## Studio Pilates MSC Rennes - Planning horaire des cours - 14 bis

	Pauline	Salwa	Xavier	Pauline	Xavier	Xavier	Xavier	Pauline	Salwa	Xavier	Pauline	Salwa	Pauline
HORAIRES	LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE
8 h 00 . 9 h 00					Deep Stretch		Coaching Privé						
9 h 00 . 10 h 00		Pilates Basic	Pilates Reformer Origine 2		Pilates Avancé		Pilates Intermédiaire			Pilates Intermédiaire		Pilates Intermédiaire	
10 h 00 . 11 h 00	Pilates Intermédiaire	Coaching Privé	Pilates Basic	Pilates Avancé	Pilates Basic	Deep Stretch	Pilates Intermédiaire	Deep Stretch		Pilates Basic		Pilates Basic	Pilates Reformer Origine 2
11 h 00 . 12 h 00	Pilates Intermédiaire		Coaching Privé	Coaching Privé	Pilates Intermédiaire	Pilates Reformer Origine 1	Pilates Basic	Pilates Intermédiaire		Pilates Avancé	Pilates Avancé		Pilates Intermédiaire
12 h 30 . 13 h 30	Deep Stretch		Pilates Reformer Origine 2	Coaching Privé		Pilates Intermédiaire	Pilates Avancé	Pilates Avancé		Deep Stretch	Pilates Basic	12 h 00 . 13 h 00	Deep Stretch
13 h 45 . 14 h 45	Coaching Privé					Pilates Expert							
15 h 00 . 16 h 00													
16 h 15 . 17 h 15						Pilates Intermédiaire							
17 h 30 . 18 h 30		Pilates Basic	Pilates Intermédiaire		Pilates Basic	Deep Stretch			Pilates Reformer Origine 1				
18 h 45 . 19 h 45		Pilates Intermédiaire	Deep Stretch		Pilates Avancé	Pilates Reformer Origine 3			Pilates Intermédiaire				
20 h 00 . 21 h 00		Pilates Reformer Origine 1	Pilates Intermédiaire		Pilates Avancé	Pilates Reformer Origine 2							

Pilates Basic	Cours de PILATES de 55' sur REFORMER, MAT, WALL UNIT, CHAIR ou BARREL pour découvrir la méthode, reprendre une activité ou récupérer d'une blessure
Pilates Intermédiaire	Cours de PILATES de 55' sur REFORMER, MAT, WALL UNIT, CHAIR ou BARREL pour se préparer physiquement, compléter une activité (PPG)
Pilates Avancé	Cours de PILATES de 55' sur REFORMER, MAT, WALL UNIT, CHAIR ou BARREL pour une préparation physique complète (renforcement musculaire, gainage, cardio)
Pilates Expert	Cours de PILATES de 55' sur REFORMER, MAT, WALL UNIT, CHAIR ou BARREL pour une préparation physique intense ou parfaire sa pratique pour professeurs comme initiés
Deep Stretch	Cours de 55' basé sur la décompression articulaire et l'étirement profond des tissus musculaires et des fashias (travail proche du Yin Yoga)
Coaching Privé	Cours particulier de 55' ou de 30' sur RDV ET à la demande, sur les appareils de la Méthode Pilates idéal pour travailler vos objectifs (sportif, réadaptation, femmes enceintes, etc)
Pilates Reformer Origine 1	Cours de PILATES de 55' avec 35' sur REFORMER de 10' MAT et de 10' sur WALL UNIT, CHAIR ou BARREL pour apprendre les principes et le répertoire de la méthode pour profiter de ses bienfaits
Pilates Reformer Origine 2	Cours de PILATES de 55' avec 45' sur REFORMER et de 10' sur MAT, WALL UNIT, CHAIR ou BARREL - Cours enchaîné sur le répertoire Basic et Intermédiaire de la méthode
Pilates Reformer Origine 3	Cours de PILATES de 55' avec 45' sur REFORMER et de 10' sur MAT, WALL UNIT, CHAIR ou BARREL - Cours enchaîné sur le répertoire Intermédiaire et avancé de la méthode