

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

	Pauline	Salwa	Xavier	Salwa	Pauline	Xavier		Xavier		Xavier	Salwa	Xavier	Pauline	Salwa	Pauline
HORAIRE	LUNDI		MARDI			MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI			DIM
8 h 00 . 9 h 00						DEEP STRETCH				Coaching Privé					
9 h 00 . 10 h 00		Pilates Basic	Pilates inter			Pilates avancé				Pilates inter		Pilates inter		Coaching Privé	
10 h 00 . 11 h 00		Coaching Privé	Pilates Basic		Pilates inter	Pilates Basic		DEEP STRETCH		Pilates inter		Pilates Basic		Pilates Basic	
11 h 00 . 12 h 00	Pilates inter		Coaching Privé		Coaching Privé	Pilates inter		Pilates Basic		Pilates Basic		Pilates avancé	Pilates inter		Pilates inter
12 h 30 . 13 h 30	Pilates Basic		Pilates inter		Coaching Privé			Pilates inter		Pilates avancé		DEEP STRETCH	Pilates Basic	12 h 00 . 13 h 00	Pilates Basic
13 h 45 . 14 h 45	Coaching Privé							Pilates Niveau 5							
15 h 00 . 16 h 00															
16 h 15 . 17 h 15								Pilates inter							
17 h 30 . 18 h 30			Pilates inter			Pilates Basic		CTP		18 h 00 . 19 h 00	Pilates Basic				
18 h 45 . 19 h 45		Pilates inter	DEEP STRETCH	Pilates Basic		Pilates avancé		Pilates avancé		19 h 00 . 20 h 00	Pilates inter				
20 h 00 . 21 h 00		Pilates Basic	Pilates inter	Pilates Basic		Pilates avancé		Pilates inter							

- Pilates Basic Cours de 55' basé sur la construction uniforme des mouvements du corps et de l'équilibre, idéal pour les débutants, la réhabilitation suite à des blessures, les femmes enceintes et les problèmes de motricités
- Pilates inter Cours de 55' axé sur le gainage et le renforcement musculaire uniforme du corps
- Pilates avancé Cours de 55' dirigé pour travailler le gainage, la puissance musculaire et la coordination motrice
- Pilates Niveau 5 Cours de 55' où l'on enchaîne tout le répertoire de la méthode Pilates, niveau expert requis
- DEEP STRETCH Cours de 55' basé sur la décompression articulaire et l'étirement profond des tissus musculaires et des fascias (travail proche du Yin Yoga)
- Coaching Privé Cours particulier de 55' ou de 30' : idéal pour travailler vos objectifs (objectif sportif, tensions, réadaptation, femmes enceintes, etc) - cours sur RDV à la demande
- CTP Cours de 55' de Cross Training Pilates axé sur le travail de Pilates tapis avec petit matériel pour développer l'intensité cardio et le développement musculaire (souplesse, vitesse, puissance, coordination, équilibre)