

Studio Pilates MSC Rennes - Planning d'été du 24 juin au 12 juillet 2024

	SALWA	PAULINE	SALWA	PAULINE	SALWA	PAULINE	SALWA	PAULINE	SALWA	PAULINE	SALWA	PAULINE	
HORAIRE	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE
8 h 00 . 9 h 00													
9 h 00 . 10 h 00					Pilates avancé				Pilates inter		Pilates inter		
10 h 00 . 11 h 00	Coaching Privé			Pilates Basic	Pilates Basic				Pilates inter		Pilates Basic	Pilates Basic	
11 h 00 . 12 h 00				Coaching Privé	Pilates inter		Pilates Basic			Pilates Basic		Pilates avancé	
12 h 30 . 13 h 30				Pilates inter			Pilates inter			Pilates avancé			
14 h 30 . 15 h 30										Pilates Niveau 5			
14 h 30 . 16 h 00													
16 h 15 . 17 h 15							Pilates inter						
17 h 30 . 18 h 30			Pilates inter		Pilates Basic								
18 h 45 . 19 h 45	Pilates inter		Pilates Basic			Pilates avancé	Pilates avancé						
20 h 00 . 21 h 00	Pilates Basic		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 le développement cardio
- Pilates Niveau 5 Cours de 55' où l'on enchaîne tout le répertoire de la méthode, travail très cardio et couplé à du renforcement musculaire intense
- 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)
- 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)
- 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