

### Studio Pilates MSC Rennes - Planning d'été du 15 au 28 juillet 2024

	PAULINE	XAVIER	PAULINE	XAVIER		XAVIER		XAVIER		XAVIER		PAULINE
HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE					
8 h 00 . 9 h 00			DEEP STRETCH									
9 h 00 . 10 h 00			Pilates avancé		Pilates inter	Pilates inter						
10 h 00 . 11 h 00		Pilates inter	Pilates Basic		DEEP STRETCH	Pilates inter	Pilates Basic					
11 h 00 . 12 h 00	Pilates inter		Coaching Privé	Pilates inter	Pilates Basic	Pilates Basic	Pilates avancé				Pilates inter	
12 h 30 . 13 h 30	Pilates Basic		Pilates inter	Pilates inter	Pilates avancé	DEEP STRETCH	12 h 00 . 13 h 00	Pilates Basic				
13 h 45 . 14 h 45					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 45 . 19 h 45		DEEP STRETCH	Pilates inter		Pilates avancé							
20 h 00 . 21 h 00		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