

## Studio Pilates MSC Rennes - Planning d'été du 29 juillet au 31 août 2024

	XAVIER		XAVIER		XAVIER				XAVIER				
HORAIRES	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE
8 h 00 . 9 h 00			Pilates inter		DEEP STRETCH								
9 h 00 . 10 h 00			Pilates inter		Pilates avancé						Pilates inter		
10 h 00 . 11 h 00			Pilates Basic		Pilates Basic						Pilates Basic		
11 h 00 . 12 h 00			Pilates avancé		Pilates inter						Pilates avancé		
12 h 30 . 13 h 30			Pilates inter		CTP						DEEP STRETCH	12 h 00 . 13 h 00	
13 h 45 . 14 h 45													
15 h 00 . 16 h 00													
16 h 15 . 17 h 15			Coaching Privé		Coaching Privé								
17 h 30 . 18 h 30	Pilates avancé		Pilates inter		Pilates Basic								
18 h 45 . 19 h 45	Pilates Basic		DEEP STRETCH		Pilates inter								
20 h 00 . 21 h 00	Pilates inter		Pilates Basic		Pilates avancé								

**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

**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