

# Studio Pilates MSC Rennes - Planning horaire des cours - Hors Vacances Scolaires

## COURS COLLECTIFS de 8 Personnes sur Mat, Reformer, Wall Unit, Chair et Barrel

-  Cours de Stretching Postural niveau 1 & 2
-  Cours Pilates collectifs niveau débutant et basic
-  Cours Pilates collectifs niveau basic et intermédiaire
-  Cours Pilates collectifs niveau avancé
-  Cours Particuliers ou Duo - Perfectionnement - Coaching Sportif

	HORAIRES	COURS COLLECTIFS de 8 Personnes sur Mat, Reformer, Wall Unit, Chair et Barrel							DIMANCHE
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI		
8h	0							0	8h
	15		Stretching Postural N1			Pilates Duo		15	
	30							30	
	45							45	
9h	0							0	9h
	15		Pilates	Pilates	Stretching Postural N1	Pilates	Pilates	15	
	30							30	
	45							45	
10h	0							0	10h
	15		Pilates	Pilates	Stretching Postural N1	Pilates	Pilates	15	
	30							30	
	45							45	
11h	0							0	11h
	15		Pilates Privé		Pilates	Pilates	Pilates	15	
	30			Pilates				30	
	45							45	
12h	0							0	12h
	15				Perfectionnement	Perfectionnement	Pilates	15	
	30		Pilates					30	
	45							45	
13h	0							0	13h
	15						Stretching Postural N2	15	
	30							30	
	45							45	
14h	0							0	14h
	15							15	
	30							30	
	45							45	
15h	0							0	15h
	15				Pilates Privé	Pilates		15	
	30							30	
	45							45	
16h	0							0	16h
	15							15	
	30				Pilates	Pilates		30	
	45							45	
17h	0		Pilates Privé					0	17h
	15					Stretching Postural N1		15	
	30							30	
	45							45	
18h	0							0	18h
	15		Pilates	Pilates	Pilates		Pilates	15	
	30							30	
	45							45	
19h	0							0	19h
	15		Pilates	Pilates	Pilates		Pilates	15	
	30							30	
	45							45	
20h	0							0	20h
	15		Pilates	Pilates	Pilates			15	
	30							30	
	45							45	