

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

	Pauline	Salwa	Xavier	Pauline	Xavier	Salwa	Xavier	Pauline	Xavier	Salwa	Xavier	Salwa	
HORAIRE	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE
8 h 00 . 9 h 00			Stretching			Pilates Basic			Duo				
9 h 00 . 10 h 00		Privé	Pilates inter		Pilates avancé				Pilates inter		Pilates inter		
10 h 00 . 11 h 00			Pilates Basic		Pilates Basic		Stretching		Pilates inter		Pilates Basic	Pilates Basic	
11 h 00 . 12 h 00	Pilates wellness		Privé	Pilates wellness	Pilates inter		Pilates Basic	Pilates inter	Pilates Basic		Pilates avancé		
12 h 30 . 13 h 30	Pilates Basic	Privé	Pilates avancé	Pilates Basic			Pilates inter	Pilates wellness	Pilates avancé	Pilates Basic	Stretching	12 h 00 . 13 h 00	
14 h 30 . 15 h 30	Pilates inter			Privé				Privé					
14 h 30 . 16 h 00									Format forma				
16 h 15 . 17 h 15							Pilates inter						
17 h 30 . 18 h 30		Pilates Basic	Pilates inter		Pilates Basic		Stretching		18 h 00 . 19 h 00	Pilates Basic			
18 h 45 . 19 h 45		Pilates inter	Stretching		Pilates avancé		Pilates avancé		19 h 00 . 20 h 00	Pilates inter			
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 rééquilibrage et le renforcement musculaire uniforme du corps
- Pilates avancé** Cours de 55' dirigé pour travail d'intégration et de développement uniforme de la puissance musculaire et cardiaque
- Pilates wellness** Cours hybride de 55' pour explorer et optimiser vos capacités physiques et mentales
- Stretching** Cours de 55' basé sur la décompression articulaire et l'étirement profond des tissus musculaires et des fascias
- Privé** Cours particulier de 55' ou de 30' : idéal pour travailler une problématique spécifique (tensions, motricité, femmes enceintes, etc) - possibilité de créneaux supplémentaires
- Format forma** Atelier de 1h30 pour approfondir la compréhension et la sensation des mouvements du corps, intégrer la méthode dans nos pratiques sportives et professionnelles