

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

	Pauline	Salwa	Xavier	Pauline	Xavier	Salwa	Xavier	Pauline	Xavier	Salwa	Xavier	Salwa	
HORAIRES	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIM
8 h 00 . 9 h 00					Stretching	Pilates Basic			Privé				
9 h 00 . 10 h 00		Privé	Pilates inter		Pilates avancé				Pilates inter		Pilates inter		
10 h 00 . 11 h 00			Pilates Basic	Pilates inter	Pilates Basic		Stretching	Pilates Basic	Pilates inter		Pilates Basic	Pilates Basic	
11 h 00 . 12 h 00	Pilates inter		Privé	Privé	Pilates inter		Pilates Basic	Pilates inter	Pilates Basic		Pilates avancé		
12 h 30 . 13 h 30	Pilates Basic	Privé	Pilates inter				Pilates inter		Pilates avancé		Stretching	12 h 00 . 13 h 00	
13 h 30 . 14 h 30									Pilates Niveau 5				
14 h 30 . 15 h 30	Privé			Privé				Privé	Format forma	14 h 30 . 16 h 30			
16 h 15 . 17 h 15				Salwa			Pilates inter						
17 h 30 . 18 h 30			Pilates inter	Pilates Basic	Pilates Basic		Stretching		18 h 00 . 19 h 00	Pilates Basic			
18 h 45 . 19 h 45		Pilates inter	Stretching	Pilates Basic	Pilates avancé	Privé	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

Stretching Cours de 55' basé sur la décompression articulaire et l'étirement profond des tissus musculaires et des fachsias

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 2h00 pour approfondir la compréhension et la sensation des mouvements du corps, intégrer la méthode dans nos pratiques sportives et professionnelles