

## Planning Septembre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H	COURS PARTICULIER	REFORMER Débutant / Inter.	COURS PARTICULIER	COURS PARTICULIER	COURS PARTICULIER
11H15	COURS PARTICULIER	REFORMER Débutant / Inter.	COURS PARTICULIER	TAPIS/SPRINGBOARDS Débutant / Inter.	COURS PARTICULIER
11H15	TAPIS/SPRINGBOARDS Débutant		TAPIS/SPRINGBOARDS Débutant / Inter.	TAPIS à thème / en musique	
12H30	TAPIS/SPRINGBOARDS Intermédiaire	TAPIS/SPRINGBOARDS Débutant / Inter.	TAPIS/SPRINGBOARDS Débutant / Inter.	TAPIS/SPRINGBOARDS Intermédiaire	TAPIS/SPRINGBOARDS Débutant / Inter.
12H30	REFORMER Débutant / Inter.	REFORMER Intermédiaire / Avancé	REFORMER Intermédiaire	REFORMER Débutant / Inter.	<b>NOS STAGES à thème 1h15</b> <b>Dimanche 13 octobre</b> <i>Flow Pilates</i> <b>Dimanche 24 novembre</b> <i>Posture au quotidien</i> <b>Dimanche 15 décembre</b> <i>Yoga danse</i> <b>Dimanche 19 janvier</b> <i>Pilates Parent Enfant</i> <b>Dimanche 2 février</b> <i>Circuit Training Pilates</i> <b>Dimanche 23 mars</b> <i>Pilates Avancé</i>
16H30	COURS PARTICULIER	COURS PARTICULIER	COURS PARTICULIER	COURS PARTICULIER	
18H	TAPIS/SPRINGBOARDS Intermédiaire	TAPIS/SPRINGBOARDS Débutant / Inter.		TAPIS/SPRINGBOARDS Débutant / Inter.	
18H	REFORMER Débutant / Inter.	REFORMER Intermédiaire	REFORMER Débutant		
19H15	TAPIS/SPRINGBOARDS Intermédiaire	TAPIS/SPRINGBOARDS Intermédiaire	TAPIS/SPRINGBOARDS Intermédiaire / Avancé	TAPIS/SPRINGBOARDS Débutant / Inter.	
19H15	REFORMER Intermédiaire	REFORMER Débutant / Inter.			
20H30	CIRCUIT TRAINING Tous niveaux	TAPIS/SPRINGBOARDS Intermédiaire	TAPIS/SPRINGBOARDS Intermédiaire / Avancé	REFORMER Débutant / Inter.	

Avec le logiciel de réservation DECIPLUS, vous pouvez annuler vos cours jusqu'à 24h à l'avance et les reporter en fonction des places disponibles et suivant la validité de votre abonnement ou carte.

**1er RENDEZ-VOUS** : Contactez-nous par mail ou par téléphone

[www.pilatesb.com](http://www.pilatesb.com) - [briggittessier@gmail.com](mailto:briggittessier@gmail.com) - 06 74 88 02 88