

## Planning Septembre 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H	COURS PARTICULIER	REFORMER D/I	COURS PARTICULIER	COURS PARTICULIER	COURS PARTICULIER
11H15	COURS PARTICULIER	REFORMER D/I		COURS PARTICULIER	COURS PARTICULIER
11H15	TAPIS/SPRINGBOARDS D	TAPIS/SPRINGBOARDS D/I	TAPIS/SPRINGBOARDS D/I		
12H30	TAPIS/SPRINGBOARDS I	TAPIS/SPRINGBOARDS D/I	TAPIS/SPRINGBOARDS D/I	TAPIS/SPRINGBOARDS I	
12H30	REFORMER D/I	REFORMER D/I	REFORMER I	REFORMER D/I	<b>ATELIERS A THEME</b> 1 dimanche/mois dates à préciser
16H30	COURS PARTICULIER	COURS PARTICULIER	COURS PARTICULIER	COURS PARTICULIER	
18H	TAPIS/SPRINGBOARDS I	TAPIS/SPRINGBOARDS D/I	TAPIS/SPRINGBOARDS D/I	TAPIS/SPRINGBOARDS D/I	
18H	REFORMER D/I	REFORMER I	REFORMER D/I	REFORMER D/I	
19H10	TAPIS/SPRINGBOARDS I	TAPIS/SPRINGBOARDS I	TAPIS/SPRINGBOARDS I/A	TAPIS/SPRINGBOARDS D/I	
19H10	REFORMER I	REFORMER D/I	REFORMER D/I		
20H20	CIRCUIT TRAINING D/I	TAPIS/SPRINGBOARDS I	TAPIS/SPRINGBOARDS I/A	REFORMER D/I	

**Les niveaux :**

**D : Débutant**

**I : Intermédiaire**

**A : Avancé**

Avec le logiciel de réservation XPLOR ACTIVE (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 de votre carte.

**Réservez en ligne votre 1er cours Découverte Tapis ou Reformer :**

Rubrique Réservation / Boutique / « Tapis ou Reformer, je découvre »

Ou contactez-nous par mail ou par tél pour prendre RV.

www.pilatesb.com - brigittessier@gmail.com - 06 74 88 02 88