

# PLANNING PILATES SUR MACHINES

A partir du 2 septembre 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H - 11H	PILATES MACHINES	PILATES MACHINES	PILATES MACHINES		
11H15 - 12H15				PILATES MACHINES	PILATES MACHINES
12H30 - 13H30			PILATES MACHINES		PILATES MACHINES
16H30 - 17H30		PILATES MACHINES			PILATES MACHINES
17H45 - 18H45	PILATES MACHINES				
19H - 20H				PILATES MACHINES	

**Sessions** Cours en petit groupe de 2 à 4 personnes maximum.

**Cours particuliers :** Le planning des séances sera à établir avec votre coach.

**NOUVEAU**

**COURS PARTICULIER  
OU  
SESSION SEMI-COLLECTIVE ( 2 à 4 personnes)**

**Tous les encadrants sont des professionnels formés  
et membres de la Fédération des  
Professionnels de la Méthode Pilates.**

**INFOS PRATIQUES**

Les activités peuvent varier en fonction des conditions climatiques,  
ainsi que des prérogatives d'encadrement du moniteur.

**SPORT & BIEN-ÊTRE**

**PILATES SUR MACHINES**

by Sellor

**WAKWA!\***

**\* C'EST L'EXTRÊME KIF  
DE VOTRE TRIBU !**

**KERGUELEN SPORTS OCÉAN**  
Cote-et-forme.fr | 02 97 33 77 78

