

# PLANNING DES COURS STUDIO HARMONIE - GRANDE SALLE (cours d'une durée d'1h). Valable jusqu'au 30.06.2018

HDRAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H00		<b>9H30 ROSE PILATES</b> Team Training Eric				
10H15	<b>PILATES Niv 1</b> Team Training Stéphanie	<b>10H30 PILATES POSTURE ET DOS</b> Team Training Eric				<b>PILATES Niv 1</b> Team Training Stéphanie
11H15						
12H15						
16H00						
17H00	<b>PILATES Niv 1</b> Team Training Eric		<b>PILATES POSTURE ET DOS</b> Team Training Eric		<b>YOGA HATHA</b> Cours collectif Marie	
18H15	<b>PILATES Niv 2</b> Team Training Eric		<b>PILATES Niv 2</b> Team Training Eric	<b>NEW GARUDA Fonda</b> Team Training Eric		
19H30	<b>PILATES Niv 2</b> Team Training Stéphanie	<b>QI GONG</b> Cours Collectif Bernard	<b>PILATES Niv 2/3</b> Team Training Eric	<b>PILATES Niv 1</b> Team Training Eric		
20H30	<b>PILATES Niv 1</b> Team Training Stéphanie			<b>PILATES Niv 1</b> Team Training Eric		

 Pilates

 Yoga

 Qi Gong

 Garuda



## PLANNING DES COURS STUDIO HARMONIE - GRANDE SALLE (cours d'une durée d'1h). Valable du 2 juillet au 1<sup>er</sup> Septembre

Heure de cours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H15 à 10H15		<b>PILATES ROSE</b> <i>(Cours spécial pour femmes atteintes du cancer du sein)</i>				
10H15 à 11H15	<b>PILATES NIVEAU 1</b>	<b>PILATES POSTURE &amp; DOS</b>				<b>PILATES NIVEAU 1</b>
12H30 à 13H30		<b>PILATES INTRO</b> <i>Pour débutant</i>				
17H00 à 18H00			<b>PILATES POSTURE &amp; DOS</b>		<b>HATHA YOGA</b>	
18H15 à 19H15	<b>PILATES NIVEAU 1</b>	<b>PILATES INTRO</b> <i>Pour débutant</i>	<b>PILATES NIVEAU 1</b>	<b>GARUDA</b>		
19H30 à 20h30		<b>QI-GONG*</b>				
20H00 à 21H00	<b>PILATES NIVEAU 1</b>		<b>PILATES NIVEAU 2</b>	<b>PILATES NIVEAU 1</b>		

\*Cours de Qi-Gong uniquement les Mardis 3, 10, 31 juillet et 7 août