

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		9H30 ROSE PILATES Team Training Eric				
10H15	PILATES Niv 1 Team Training Stéphanie	10H30 PILATES POSTURE ET DOS Team Training Eric				PILATES Niv 1 Team Training Stéphanie
11H15						
12H15						
16H00						
17H00	PILATES Niv 1 Team Training Eric		PILATES POSTURE ET DOS Team Training Eric		YOGA HATHA Cours collectif Marie	
18H15	PILATES Niv 2 Team Training Eric		PILATES Niv 2 Team Training Eric	NEW GARUDA Fonda Team Training Eric		
19H30	PILATES Niv 2 Team Training Stéphanie	QI GONG Cours Collectif Bernard	PILATES Niv 2/3 Team Training Eric	PILATES Niv 1 Team Training Eric		
20H30	PILATES Niv 1 Team Training Stéphanie			PILATES Niv 1 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^{er} Septembre

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

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