



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 le Mardi 10 juillet