

Attitude Pilates rentrée 2019-2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Dès 6h30 Sur RDV Cours particuliers / groupes privés ou massages AMMA	Dès 6h00 cours privé ou AMMA	Dès 7h00 Sur RDV Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA	Dès 6h15 Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA	Dès 6h00 Sur RDV Cours particuliers ou Groupes privatisés ou Massages AMMA	Dès 6h00 cours privé ou AMMA
9h-10h30 CHANT PRE-NATAL ** avec Malvina	7h15-8h15 alterné S1/S2 PILATES/Pilates&Stretch				8h30-10h MARCHE NORDIQUE & GYM PLEIN AIR
Cours privés Musicothérapie ** contacter Malvina	8h45-9h45 alternés S1/S2 YOGAERIA/Pilates &Stretch		10h-11h PILATES	10h11h YOGA ** avec Virginie	RDV AMMA assis selon dispo OU Les ateliers pour Soi' Stages ou événements suivre les actus
12h30-13h45** CHORALE avec Malvina BIEN-ETRE	12h30-13h30 PILATES	12h30-13h30 YOGAERIA	11h15-12h15 Pilates & gym - DOUCEUR		
Sur RDV Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA	Sur RDV Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA	Sur RDV Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA	12h30-13h30 STRETCHING		
Sur RDV Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA	Sur RDV Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA	Sur RDV Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA	Sur RDV Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA	14h30-16h MARCHE NORDIQUE & GYM PLEIN AIR	Les ateliers pour Soi'
17h-18h PILATES				cours privé ou AMMA	DIMANCHE
18h15-19h15 PILATES	18h15-19h15 YOGAERIA	17h45-18h45 YOGA ** avec Virginie	17h30-18h30 PILATES	17h30-18h30 BODYWORK Gym Tonique—Renforcement	'Les ateliers pour Soi' Stages ou événements suivre les actus
19h30-21h BIODANZA ** avec Claudie	19h30-20h30 alterné S1/S2 PILATES / Pilates&Stretch	19h00-20h00 avec Vanessa Barre à terre BARRE &ART	18h45-19h45 PILATES	18h45-19h45 STRETCHING	
		20h30-22h00 Pole Dance & etc.... CYCLES à thème www.pole-evidence.com	20h15-21h45 Pole Dance & etc.... CYCLES à thème www.pole-evidence.com	20h15-21h45 Pole Dance & etc.... CYCLES à thème www.pole-evidence.com	

Valérie
06 80 90 69 57

** : activités non incluses avec inscriptions et paiements séparés ; directement auprès des enseignants