CENTRE PILATES
www.lausanne-pilates.ch

Horaires: Cours en Groupe

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
08h					08:15 Mat & TRX All Level	
09h			09:00 Mat & TRX All Level		09:00 Mat All Level	09:15 Mat & More All Level
10h					10:00 Mat Dos & Senior 60+	10:15 Reformer Basic
11h		11:30 Appareils Circuit Basic	11:30 Mat Basic			
12h	12:30 Appareils Circuit All Level	12:30 Reformer All Level	12:30 Mat All Level	12:30 Reformer Advanced	12:30 Mat Surprise All Level	
13h						
14h						
15h						
16h						
17h		17:30 Mat All Level	17:30 Mat Advanced	17:15 Mat Basic	17:00 Cours Pré-natal All Level	
18h	18:15 Reformer Basic	18:30 Mat Advanced	18:30 Reformer All Level	18:15 Mat All Level	18:00 Appareils Circuit Basic	
19h	19:30 Reformer All Level	19:30 Reformer Basic (1er mardi du mois) *	19:30 Reformer All Level			

Tous les cours durent 55 minutes, sauf les cours Pré-Natals / Post-Natals, et les cours TRX & Pilates qui durent 45 minutes.

Tous les cours en groupe doivent être annulés 12 heures à l'avance. Deadline d'inscription: 6 heures à l'avance.

Reformer Basic: mouvements de base sur l'appareil Reformer.
Reformer All Level: exercices sur l'appareil Reformer, adaptés à tous les niveaux.
Reformer Advanced: exercices avancés sur l'appareil Reformer, une bonne connaissance des principes de Pilates sont nécessaires.
Appareil Circuit Basic: exercices sur différents appareils de Pilates, exercices de base.
Appareil Circuit All Level: exercices sur différents appareils de Pilates, expérience sur le Reformer recommandé, tous niveaux.

Mat Basic: mouvements de base des exercices au sol de Pilates.
Mat All Level: exercices au sol de Pilates adaptés à tous les niveaux.
Mat Dos & Senior 60+: exercices au sol de Pilates adaptés à l'âge senior, et pour les personnes qui ont mal au dos.
Mat Advanced: exercices au sol de Pilates avancés, une bonne connaissance des principes de Pilates sont nécessaires..
Mat & TRX: entraînement spécial avec les sangles TRX combinés avec les exercices de Pilates au sol (enseigné avec les principes de Pilates).
Mat All Level & More: ce cours de Pilates est enseigné par un instructeur du Centre Pilates, ou par un élève de la formation avec la présence de l'éducatrice Larisa. Ouvert à tous les clients et à tous les élèves.
Pré-Natal / Post-Natal: programme spécifique de Pilates pour les femmes enceintes, ou pour les femmes qui recommencent le Pilates après l'accouchement.