

## Horaires: Cours en Groupe

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
08h		07:30 Reformer All Level				
09h			09:00 Mat & TRX All Level		09:15 Mat All Level	09:15 Mat & More All Level
10h					10:15 Mat Dos & Senior 60+	10:30 Programme spécial / Stage Intensif
11h			11:30 Mat Basic			
12h	12:30 Appareil 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		17:15 Mat Surprise All Level	17:30 Mat Advanced	17:15 Mat Basic		
18h	18:15 Reformer Advanced	18:30 Mat Advanced	19:30 Reformer All Level	18:15 Mat All Level	18:15 Mat & TRX All Level (voir l'agenda)	
19h	19:30 Reformer All Level		19:30 Reformer Jump & More All Level	19:15 Appareil Circuit 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 Jump & More All Level:** exercices de sauts 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.

**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 le dos.

**Mat Surprise:** exercices au sol de Pilates en utilisant des accessoires de Pilates (Balles, Elastics, Magic Circle, Foam Roller, etc.), ou des variations spéciales.

**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.

**Programme intensif:** programme spécial de 4 semaines avec un thème (1 cours par semaine), ou stage intensif de 1h30. Les dates se trouvent sur l'agenda en-ligne et sur le site du Centre Pilates.