

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 Lolita's Legacy All Level
10h					10:15 Mat Dos & Senior 60+	10:30 Programme spécial / Stage Intensif
11h						
12h	12:30 Appareil Circuit All Level	12:30 Reformer All Level	12:30 Mat All Level	12:30 Reformer Challenge	12:30 Mat Surprise All Level	
13h						
14h						
15h						
16h						
17h		17:15 Mat Surprise All Level	17:30 Mat Flow	17:15 Mat Basic		
18h	18:15 Reformer Challenge	18:30 Mat Flow	18:30 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 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 Challenge: 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, Elastiques, Magic Circle, Foam Roller, etc.), ou des variations spéciales.

Mat Flow: 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).

Pré-Natal / Post-Natal: programme spécifique de Pilates pour les femmes enceintes, ou pour les femmes qui recommencent le Pilates après l'accouchement.

Lolita's Legacy TM: 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.

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.