

Studio Pilates Classic MSC Rennes – Planning horaire des cours

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
7 h 45 . 8 h 45		Individuel				
8 h 45 . 9 h 45	Course à pied	Individuel	Basic	Basic	Niveau 3	Basic
10 h 00 . 11 h 00	Basic	Niveau 1/2	Duo	Duo	Basic	Niveau 1/2
11 h 15 . 12 h 15	Niveau 1	Individuel		Niveau 2	Basic	Niveau B/1
12 h 30 . 13 h 30	Pré/Post Natal	Niveau B/1	Niveau 2	Basic	Basic	Niveau 1/2
13 h 45 . 14 h 45				Pré/Post Natal		Cours Forma
15 h 00 . 16 h 00	Basic	Cours Forma	Cours Forma		Niveau 1/2	Basic
16 h 15 . 17 h 15	Basic			Cours Ado		Basic
17 h 30 . 18 h 30	Niveau 1	Niveau 1	Basic	Basic	Basic	Basic
18 h 45 . 19 h 45	Niveau 2	Niveau 1/2	Basic	Niveau B/1	Basic	
20 h 00 . 21 h 00	Niveau 3		Basic	Niveau 1	Niveau B/1	

COURS COLLECTIFS de 6 Personnes sur Tapis, Reformer et Wall Unit

			Basic	Niveau B/1	Vous débutez la pratique du Pilates
Niveau B/1	Niveau 1	Niveau 1/2	Niveau 2	Niveau 3	Vous avez déjà pratiqué cette méthode au centre

Individuel **Duo** **COURS INDIVIDUELS ou DUO sur Tapis, Reformer et Wall Unit**

Pré/Post Natal Cours Pilates Pré et Post Natal de 4 personnes sur Tapis, Reformer et Wall Unit

Cours Ado COURS COLLECTIFS de 6 Personnes sur Tapis, Reformer et Wall Unit

Cours Forma Cours Pilates de 4 personnes sur Tapis, Reformer et Wall Unit avec un professeur supervisé