

Nouveaux
cours a partir
du 14/10/2025

PLANNING

2025-2026

D'autres cours peuvent s'ajouter en cours de saison, pensez à consulter le site régulièrement

Lundi

fpmp
Fédération Française
de la Méthode Pilates

10:30-11:30 **Pilates** fondamentaux - Reprise d'activités

12:30-13:30 **Pilates** intermédiaire - Niv 1/2

18:00-19:00 **Pilates** intermédiaire - Niv 1/2

19:00-20:00 **Pilates** fondamentaux - Débutants

Annick



Mardi

18:00-19:00 **Pilates** fondamentaux - Débutants

19:00-20:00 **Stretching** - Tout niveau

19:00-20:00 **Pilates** intermédiaire - Niv 1/2

Lycia

Amandine

Lycia

Mercredi



12:20-13:20 **Power Yoga** - Actif et Dynamique

18:00-19:00 **Pilates** intermédiaire - Niv 1/2

18:30-19:30 **Hatha Yoga** - intensité moyenne

19:00-20:00 **Pilates** fondamentaux - Débutants

Katerina

Lycia

Katerina

Lycia

Jeudi

17:15-18:15 **Yoga Acrobatique** enfants 6-10 ans

18:00-19:00 **Pilates Fondamentaux** - Débutants

18:15-19:15 **Yin Yoga** - Intensité modérée/Méditation

19:15-20:15 **Hatha Yoga** - intensité moyenne

Katerina

Amandine

Katerina

www.PosesetPostures.fr



Formule Liberté
chaque semaine, vous
pouvez choisir votre
cours en fonction de
vos disponibilités.

Formule Sérénité
Vos cours sont réservés
chaque semaine vous
êtes tranquille sur toute
la saison.

COURS D'ESSAIS GRATUITS
Tarifs dégressifs
Avec ou sans engagement
Réservation fortement conseillée