

PLANNING

2025-2026

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

Lundi

fpmp
Association 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 **Pilates** intermédiaire - Niv 1/2

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

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

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



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