

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