

HIVER 2023 Semaine 1

	Lundi 06 Février	Mardi 07 Février	Mercredi 08 Février	Jeudi 09 Février	Vendredi 10 février
9h00					
9h30					
10h00	11H - 12H				
10h30	PILATES REFORMER				10H – 11H
11h00	11H - 12H				MIHABODYTECH
11h30	PILATES REFORMER	11h30 – 12h15		10H30 - 11H45	11H - 12H
12h00	13H – 14H	PILATES AVEC PETIT MATERIEL		INITIATION AU YOGA	ATELIERS Barrel, Chair, Reformer, sol
12h30	MIHABODYTECH	12H30 – 13H15		12H15 - 13H15	12h30 – 13h15
13h00		RENFORCEMENT MUSCULAIRE		HATHA YOGA	CUISSES ABDOS FESSIERS
13h30					13H30 – 14H30
14h00					MIHABODYTECH
14h30					
15h00					
18h00					
18h30	PETIT MATERIEL 18h30 – 19h15 GAELE	PILATES 2 HEURES 18h30 – 20h30 GAELE	18h30 – 19h15	19H – 20h30	
19h00	PILATES AVEC PETIT MATERIEL	PILATES 2 HEURES NIVEAU AVANCE 35 mouvements de Pilates	PILATES AVEC PETIT MATERIEL	PILATES 1 H 1/2 TOUT NIVEAU 25 premiers mouvements de Pilates	
19h30	PILATES REFORMER 11H - 12H GAELE		19H30 - 20H30		
20h00	PILATES REFORMER		REFORMER, BARREL ET CHAIR		
20h30					
21h00					

HIVER 2023 semaine 2

	Lundi 13 février	Mardi 14 février	Mercredi 15 février	Jeudi 16 février	Vendredi 17 février
9h00					
9h30					9H - 10H
10h00	10H - 11H				MIHABODYTEC
10h30	REFORMER				10h - 12h
11h00	11H - 12H				ATELIERS (Barrel, Chair, Reformer)
11h30	REFORMER	11H30 - 12H15	11H30 - 12H15		
12h00	12H - 13H	PETIT MATERIEL	STRETCHING		
12h30	MIHABODYTEC	12H30 - 13H15	12H30 - 13H15	12h30 - 13h15	
13h00		PETIT MATERIEL		STRETCHING	CUISSES ABDOS FESSIERS SUR SWISS BALL
13h30					13h30 - 14h30
14h00					MIHABODYTEC
14h30					
15h00					
18h00					
18h30	18H30 - 19H15	18H30 - 19H15	18H30 - 20H30	18H30 - 19H15	
19h00	ATELIERS AU SOL, REFORMER; CHAIR ET BARREL	ATELIERS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE (adaptés à tous)	PILATES 2 HEURES Niveau avancé	GLIDING EXERCICES ORIGINAUX FAVORISANT LA FLUIDITE ET L'EQUILIBRE)	
19h30	19H30 - 20H15	19H30 - 20H30		19H30 - 20H15	
20h00	REFORMER	1 HEURE MIX: CIRCUIT TRAINING / ATELIERS / CARDIO / RENFO / STRETCHING		ATELIERS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE (adaptés à tous)	
20h30					
21h00					