

Planning Septembre 2018 - GAIA studio PILATES

2018	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
9h		SENIOR			REFORMER NIVEAU 1	10h	TAPIS BALLON TOUS NIVEAUX
9h					SENIOR	11h	REFORMER
10h	REFORMER NIVEAU DEB & 1	SENIOR	TAPIS NIVEAU 1	SENIOR	WALL UNIT	12h 10	TAPIS NIVEAU 1
10h	TAPIS DEBUTANT				TAPIS BALLON DEBUTANT	13h 10	TAPIS NIVEAU DEBUTANT
11h15	TAPIS NIVEAU 1	PRENATAL		REFORMER NIVEAU 1	REFORMER NIVEAU DEB & 1		
12h30	REFORMER DEBUTANT	REFORMER NIVEAU 1	REFORMER NIVEAU DEB & 1	REFORMER DEBUTANT	TAPIS BALLON NIVEAU 1	2018 Cours tous les samedi Du 08 Septembre 2018 au 22 Décembre 2018	
12h30	TAPIS DEBUTANT	TAPIS NIVEAU 2	TAPIS NIVEAU 1	TAPIS NIVEAU 1	WALL UNIT		
12h30	WALL UNIT	BODYFLY DEBUTANT	TAPIS DEBUTANT	BODYFLY NIVEAU 1			
15h00		15h Happy Hour Cours sur Reformer à Prix réduit : 10 séances 220€			13h30 POSTNATAL		
18h00	WALL UNIT	TAPIS BALLON	REFORMER NIVEAU 1	WALL UNIT	2018 Ateliers Feng Shui	2019 Janvier 12 - 19 - 26 Février 2 - 9 - 16 Mars 9 - 16 - 23 Avril 6 - 13 - 27 Mai 11 - 18 - 25 Juin 1 - 15 - 22- 29 Juillet 6	
19h10	TAPIS NIVEAU 1	BODYFLY NIVEAU 1	BODYFLY DEBUTANT	TAPIS SPECIAL DOULEURS AU DOS	Comment être bien chez soi ?		
19h10	REFORMER DEBUTANT	REFORMER DEBUTANT	TAPIS NIVEAU 1	TAPIS DEBUTANT	Faire une lecture de son intérieur et l'aménager afin de vivre en harmonie avec celui-ci.	Nouveau STAGE* Circuit/Pilates 2h 1 vendredi /mois De 19h15 à 21h15 --- Nouveau PRIX Happy Hour Prix mini à 15h ! Le mardi en reformer. 220€ les 10	
19h10		TAPIS DEBUTANT	CHAIR	WALL UNIT	Avec Christine.		
20h15	TAPIS DEBUTANT	WALL UNIT	TAPIS DEBUTANT	PRENATAL			
20h15	REFORMER NIVEAU 1	TAPIS NIVEAU 2	TAPIS NIVEAU 1	REFORMER NIVEAU DEB & 1			
20h15	BODYFLY NIVEAU 1						

LES NOUVEAUTES DE LA RENTRÉE 2018

Happy Hour Reformer mardi 15h : Cours à prix mini 220€ les 10 séances.

STAGES/Circuit Pilates : On alterne les exercices sur reformer, wall unit, chair, ladder barrel, tapis*

Ateliers : Découverte du Feng Shui avec Christine

Marine, nouveau professeur !

3 Cours à 12h30 - 3 Cours à 19h10 - Le retour de la Chair - 1 cours spécial dos le jeudi à 19H10 -

4 Cours tous les samedi