

Planning Janvier 2019 - GAIA studio PILATES

2019	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*	EQUILIBRE *	TAPIS NIVEAU 1	SENIOR *	WALL UNIT*	12h10	TAPIS NIVEAU 1
10h	TAPIS DEBUTANT *				TAPIS BALLON DEBUTANT*	13h10	TAPIS BALLON TOUS NIVEAUX*
11h15	TAPIS NIVEAU 1	PRENATAL *		REFORMER NIVEAU 1	REFORMER NIVEAU DEB & 1	2019 DATE DES SAMEDI 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 STAGE DES VENDREDI Nouveau STAGE* Circuit/Pilates 2h 1 vendredi / mois De 19h15 à 21h15 --- PETITS PRIX Nouveau PRIX Happy Hour Prix mini à 15h ! Le mardi en reformer. 220€ les 10 séances	
12h30	REFORMER DEBUTANT *	REFORMER NIVEAU 1	REFORMER NIVEAU DEB & 1*	REFORMER DEBUTANT*	TAPIS BALLON NIVEAU 1		
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 *		REFORMER NIVEAU 1	WALL UNIT*			
18h00	TAPIS SPECIAL DOULEURS AU DOS *						
19h10	TAPIS NIVEAU 1	TAPIS BALLON*	BODYFLY DEBUTANT*	TAPIS SPECIAL DOULEURS AU DOS*	Circuit/ Pilates 2h 1 vendredi / mois De 19h15 à 21h15		
19h10	REFORMER DEBUTANT *	REFORMER DEBUTANT*	TAPIS NIVEAU 1	TAPIS DEBUTANT*			
19h10		TAPIS DEBUTANT *	CHAIR	WALL UNIT*			
20h15	TAPIS DEBUTANT *	WALL UNIT*	TAPIS NIVEAU 1	PRENATAL *			
20h15	REFORMER NIVEAU 1	TAPIS NIVEAU 2	TAPIS NIVEAU 1	REFORMER NIVEAU DEB & 1*			
20h15	BODYFLY NIVEAU 1						

*COURS ACCESSIBLES AUX DEBUTANTS

HAPPY HOUR / Reformer mardi 15h : Cours à prix mini 220€ les 10 séances au lieu de 262€
 CIRCUIT MACHINE / On alterne les exercices sur reformer, wall unit, chair, ladder barrel, tapis. Un vendredi par mois de 19h15 à 21h15 avec Marine. (Conditions : avoir déjà pratiqué le Pilates)
 TAPIS SPECIAL DOS / Un cours dédié aux personnes souffrantes du dos.
 FENG SHUI / Conférence Feng Shui. Un rendez-vous trimestriel. Prochain : Mars 2019

GAIA studio Pilates gypilates-bordeaux.fr
gypilatesbordeaux@gmail.com 06 78 78 68 59 Christine TESSIER