

NEW

PLANNING HEBDOMADAIRE GAIA STUDIO PILATES MARS 2024

2024	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h45		Tapis tous niveaux				Les cours su samedi changent chaque semaine	
9h	Wall unit intermédiaire	Senior	<i>Reformer débutant</i>			Consultez l'appli. Explor deciplus	
10h	Reformer intermédiaire		Reformer tous niveaux		Wall unit intermédiaire	Cours à 10h, 11h et 12h10	
10h					Cours individuel		
11h15					Cours individuel		
11h15	Tapis & Wall unit intermédiaire	Cours individuel	Reformer intermédiaire	Wall unit intermédiaire	Reformer & Tapis intermédiaire.		11h Tapis avec Charlotte
12h30	<i>Reformer débutant</i>			<i>Wall unit débutant</i>	<i>Tapis débutant</i>		
12h30	Tapis & Wall unit débutant.	Tapis avancé	<i>Reformer débutant</i>	Reformer intermédiaire	<i>Reformer débutant.</i>		
12h30	Tapis intermédiaire	Reformer inter.	Tapis intermédiaire	Tapis intermédiaire			
13h30	Bodyfyl ts niveaux	Cours individuel					
17h00	<i>Reformer débutant</i>	Cours individuel	Reformer intermédiaire			17h Reformer. Cours de 1h ou de 2h selon les mois	17h30 Tapis avec Charlotte
18h00			Cours individuel				
18h00			Reformer avancé			18h Reformer.	
18h15	<i>Reformer débutant</i>	Tapis & Wall unit inter.		<i>Tapis & Wall unit débutant.</i>			
18h15	Tapis ballon intermédiaire	Reformer intermédiaire		Reformer intermédiaire			
18h45	Cours en ligne						
19h00			Tapis avancé				
19h00			Reformer inter.				
19h30	<i>Tapis débutant</i>	<i>Tapis & Wall unit débutant.</i>		Prénatal		Planning des samedi XPLOR DECIPLUS	
19h30	Reformer intermédiaire	<i>Reformer débutant</i>		<i>Reformer débutant</i>		Code centre : gympilates	
20h00			Reformer tous niveaux				

Consignes liées au bon fonctionnement du studio : Veuillez respecter les niveaux. Les annulations se font 24h à l'avance sans exception. Les cours commencent à l'heure indiquée, veuillez arriver 10' avant votre cours. Merci.

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

STAGES GAIA STUDIO 2023 - 2024

2024	janvier	février	mars	avril	mai	juin
REFORMER DU SAMEDI tous niveaux avec Yamina	27 janvier Cours de 2h de 17h à 19h.		2 mars STAGE REFORMER & RUNNING 2H	13 avril Cours de 2h de 17h à 19h.	18 mai Cours d'1h. A 17h ou à 18h au choix.	29 juin. Cours de 2h de 17h à 19h.
BODYFLY avec Alexandra	Samedi 27 janvier. Niveau intermédiaire de 10h à 12h. Niveau débutant de 12h15 à 13h15	Mercredi 21 février Stage découverte Ado/parent/ adulte/ à partir de 12 ans. 17h à 19h avec un gouter.	Samedi 9 mars. Niveau intermédiaire de 10h à 12h. Niveau débutant de 12h15 à 13h15	Mercredi 17 avril Stage tous niveaux à partir de 12 ans. 18h à 20h	Samedi 4 mai. Niveau intermédiaire de 10h à 12h. Niveau débutant de 12h15 à 13h15	
STAGE EQUILIBRE & PROPRICEPTION avec Aude		Samedi 10 février de 10h à 12h. Seconde édition pour ce stage sur tapis avec Aude.				
STAGE CORE & RESPIRATION avec Charlotte			Samedi 2 mars de 10h à 12h. Seconde édition pour ce stage sur tapis avec Charlotte.			
STAGE « FLOW PILATES avec Yamina				Samedi 6 avril de 15h à 17h. Pilates chorégraphié.		
STAGE « EXPLORONS LE DOS » avec Alexia					Lundi de pentecôte 20 mai de 10h à 12h	
STAGE WEEK-END à l'OCEAN, À LA TRANCHE -SUR-MER avec Christine					24-25-26 mai 2024 Stage week-end du vendredi 16h au dimanche 16h Thème « Pilates au bord de l'océan »	21-22-23 juin 2024 Stage week-end du vendredi 16h au dimanche 16h Thème « Pilates au bord de l'océan »
STAGE D'ETE à Bordeaux JUILLET 2024 avec Emmanuelle	Stage 1 : du lundi 15 au vendredi 19 juillet. Cours à 12h30. (1h) Ce stage comprend 5h. Thème « Tapis et petit matériel »	Stage 2 : du lundi 15 au jeudi 18 juillet. Cours de 19h à 20h30 . (1h30) Ce stage comprend 6h. Thème « Tapis & Wall unit & Etirements	Stage 3 : du lundi 22 au vendredi 26 juillet. Cours à 12h30. (1h) Ce stage comprend 5h. Thème « Tapis et petit matériel »	Stage 4 : du lundi 22 au jeudi 25 juillet. Cours de 19h à 20h30 . (1h30) Ce stage comprend 6h. Thème « Tapis & Wall unit & Etirements		