

# PLANNING GAIA Studio PILATES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h Cours en ligne Emmanuelle 	9h SENIOR Emmanuelle		9h SENIOR Emmanuelle	10h COURS INDIVIDUEL (60€ ou 3 séances décomptées sur votre forfait) Marine	Calendrier des samedis sur deciplus et sur le site
10h REFORMER (I) Emmanuelle	10h SENIOR Emmanuelle	10h WALL UNIT Pour tous. Emmanuelle	10h SENIOR Emmanuelle	10h WALL UNIT Pour tous. Emmanuelle	10h à 12h BODYFLY (I&A)
11h15 TAPIS (A) Emmanuelle	11h15 PRENATAL Emmanuelle			11h15 TAPIS + REFORMER Pour tous. Marine	10h REFORMER Pour tous
12h30 REFORMER (D) Alexandra	11h15 COURS INDIVIDUEL (60€ ou 3 séances décomptées sur votre forfait) Marine			11h15 POST-NATAL Emmanuelle	11h TAPIS Pour tous
12h30 TAPIS (D) Christine	12h30 REFORMER (I) Marine	12h30 REFORMER (D) Christine	12h30 REFORMER (I) Alexandra	12h30 WALL UNIT Pour tous. Marine	12h10 WALL UNIT Pour tous
12h30 TAPIS (I&A) Emmanuelle	12h30 TAPIS (A) Emmanuelle	12h30 TAPIS Pour tous. Emmanuelle	12h30 TAPIS Pour tous. Emmanuelle	12h30 TAPIS (I) Emmanuelle	
18h BODYFLY (D) Alexandra	12h30 WALL UNIT Pour tous. Christine				Suivez-nous sur Instagram @gaiastudiopilates
18h30 WALL UNIT Pour tous Marine		17h30 COURS INDIVIDUEL (60€ ou 3 séances décomptées sur votre forfait) Marine			
19h TAPIS (I) Alexandra	18h COURS INDIVIDUEL (60€ ou 3 séances décomptées sur votre forfait) Emmanuelle	18h REFORMER (I) Emmanuelle			<b>STAGES</b>
19h Cours en ligne « Pilates spécifique » Emmanuelle 	18h30 REFORMER (D) Marine	18h30 TAPIS (D) Marine	18h TAPIS « Pilates spécifique » Emmanuelle		<b>BODYFLY</b> 1 Samedi par mois de 10h à 12h avec Alexandra
19h30 REFORMER (I) Marine	19h TAPIS (I) Emmanuelle	19h TAPIS (A) Emmanuelle (Petite salle)	19h Cours en ligne Christine 		<b>STAGES EN FRANCE &amp; À L'ÉTRANGER</b> avec Christine. Consultez le site <a href="http://gympilates-bordeaux.fr">gympilates-bordeaux.fr</a>
20h BODYFLY (I&A) Alexandra	19h30 TAPIS (D) Marine (Petite salle)	19h30 REFORMER (I) Marine			
20h Cours en ligne « PRENATAL » Emmanuelle 	20h TAPIS (I&A) Emmanuelle	20h TAPIS (I) Emmanuelle			<b>COURS INDIVIDUELS</b> Afin d'améliorer votre pratique, pensez aux cours particuliers.

(D) Débutant (I) Intermédiaire (A) Avancé (I&A) Intermédiaire/Avancé  Cours en ligne avec zoom