

Cours de Pilates 2021-2022 - Méthode Albane Dantras

Cours Pilates en présentiel: **notés en bleu** - Cours Pilates en ligne: **notés en vert**

Les séances privées de Pilates et de Bilan postural ont lieu en présentiel ou en ligne. Réservez directement par sms au 06 34 48 37 95 ou sur la page contact de freecorpus.fr

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00							
10:00						9h30 à 10h30 Inter 2 1h / 10 Pts	
11:00				11h30 à 12h30 Séance Privée 45 Pts		10h45 à 12h15 Avancés 1h30 / 15 Pts	10h30 à 12h30 Fusion tous les 15 jours 25 Pts
12:00		12h00 à 12h45 Débutant 45mn / 8 Pts				12h30 à 13h30 Débutant / Inter 1 * 1h / 10 Pts	
13:00		13h00 à 13h45 Inter 45mn / 8 Pts			13h30 à 14h30 Séance Privée 44 Pts		
14:00			14h00 à 14h45 Bilan Postural		14h30 à 15h30 Séance Privée 44 Pts	14h00 à 15h00 Séance Privée 45 Pts	
15:00			15h00 à 15h45 Bilan Postural	15h00 à 16h00 Séance Privée 44 Pts	15h30 à 16h30 Séance Privée 44 Pts		
16:00			16h00 à 16h45 Bilan Postural	16h30 à 17h30 Séance Privée 454Pts	16h30 à 17h30 Séance Privée 44 Pts		
17:00							
18:00		18h00 à 19h00 Inter 1 1h / 10 Pts			18h00 à 19h00 Inter 1 1h / 10 Pts		
19:00		19h15 à 20h15 Inter 2 1h / 10 Pts	19h15 à 20h45 Avancés 1h30 / 15 Pts	19h15 à 20h15 Inter 1h / 8 Pts			
20:00							
21:00			21h00 à 22h00 Inter 2 1h / 10 Pts				