

# Cours de Pilates - Méthode Albane Dantras

Tous les cours ont lieu en présentiel, sauf en distanciel: **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 <b>Inter 2</b> 1h / 10 Pts	
11:00				11h30 à 12h30 <b>Séance Privée</b> 45 Pts		10h45 à 12h15 <b>Avancés</b> 1h30 / 15 Pts	
12:00		12h00 à 12h45 <b>Débutant</b> 45mn / 8 Pts				12h30 à 13h30 <b>Débutant / Inter 1</b> 1h / 10 Pts	
13:00		13h00 à 13h45 <b>Inter</b> 45mn / 8 Pts			13h30 à 14h30 <b>Séance Privée</b> 44 Pts		
14:00			14h00 à 14h45 <b>Bilan Postural</b>		14h30 à 15h30 <b>Séance Privée</b> 44 Pts	14h30 à 16h30 <b>Stage Fusion</b> tous les 15 jours 25 Pts	
15:00			15h00 à 15h45 <b>Bilan Postural</b>	15h00 à 16h00 <b>Séance Privée</b> 44 Pts	15h30 à 16h30 <b>Séance Privée</b> 44 Pts		
16:00			16h00 à 16h45 <b>Bilan Postural</b>	16h30 à 17h30 <b>Séance Privée</b> 44Pts	16h30 à 17h30 <b>Séance Privée</b> 44 Pts		
17:00							
18:00		18h00 à 19h00 <b>Inter 1</b> 1h / 10 Pts			18h00 à 19h00 <b>Inter 1</b> 1h / 10 Pts		
19:00		19h15 à 20h15 <b>Inter 2</b> 1h / 10 Pts	19h15 à 20h45 <b>Avancés</b> 1h30 / 15 Pts	19h15 à 20h15 <b>Inter</b> 1h / 8 Pts			
20:00							
21:00			21h00 à 22h00 <b>Inter 2</b> 1h / 10 Pts				