

PLANNING DES COURS SAISON 2025-2026

CRENEAUX HORAIRE	LUNDI/Faïza	MERCREDI/Justine	JEUDI/Faïza	VENDREDI/Justine
9H à 10H	REVEIL MUSCULAIRE	PILATES tous niveaux		PILATES tous niveaux
10H à 11H	PILATES tous niveaux	PILATES avec gros ballon		PILATES tous niveaux
11H à 12H		PILATES tous niveaux		PILATES avec gros ballon
16H à 17H			PILATES tous niveaux	
18H30 à 19h30	PILATES tous niveaux		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
19h30 à 20H30	PILATES (possibilité de séances occasionnelles, selon la demande des participants, avec gros ballon à fournir)		PILATES tous niveaux	

La saison débutera le 8 septembre 2025 et prendra fin le vendredi 3 juillet 2026

L'activité se déroule pendant toute la période scolaire ainsi que pendant la 1ère semaine des vacances de la toussaint, d'hiver et de printemps.

Il n'y a pas d'activité les jours fériés.