

www.instants



PILATES.com

06.84.88.85.12

- Cours de septembre à juillet, vous pouvez nous rejoindre à tous moments et pratiquer dans les 2 salles !

- Récupérer un cours non fait possible en le planifiant en salle ou par ZOOM

	SALLE 1 11 rue Louis Renault 31130 BALMA Gramont	SALLE 2 47 chemin de Mireille 31850 MONTRABE
Lundi	12h40 - 13h40 PILATES (Marie) 18h00 - 19h00 PILATES (Marie) 19h00 - 20h00 PILATES (Marie)	
Mardi	11h00-12h00 PILATES (marie-pierre) 12h15 - 13h15 PILATES (marie-pierre) 18h00 - 19h00 PILATES (marie-pierre) 19h00 - 20h00 PILATES (marie-pierre)	
Mercredi	08h45-10h00 QI GONG (Régine) 12h15 - 13h15 PILATES (marie-pierre)	10h45-11h45 PILATES (marie-pierre) 18h00-19h00 PILATES (marie-pierre) 19h00-20h00 PILATES (marie-pierre)
Jeudi	11h00 - 12h00 PILATES (marie-pierre) 12h15 - 13h15 PILATES (marie-pierre) 18h15 - 19h15 PILATES (marie-pierre) 19h15 - 20h15 PILATES (marie-pierre)	
Vendredi	11h00 - 12h00 PILATES (marie) 12h30 - 13h30 PILATES (marie)	
Samedi	09h30 – 10h30 BODY ZEN (marie) 10h30 - 11h30 PILATES (marie) - STAGE ponctuel WE dates à définir -	