

www.instantspilates.com



# PILATES & mouv

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

	<b>SALLE 1</b> 11 rue Louis Renault 31130 BALMA Gramont	<b>SALLE 2</b> 47 chemin de Mireille 31850 MONTRABE
<b>Lundi</b>	<u>12h40 - 13h40</u> PILATES (Marie) <u>18h00 - 19h00</u> PILATES (Marie) 19h00 - 20h00 PILATES (Marie)	
<b>Mardi</b>	11h00 - 12h00 PILATES (Maeva) <u>12h15 - 13h15</u> PILATES (Maeva)  19h00 - 20h00 PILATES (Marlène)	
<b>Mercredi</b>	<u>12h15 - 13h15</u> PILATES (Marie-Pierre) 18h00 - 19h00 <b>CARDIO DANSE</b> (Marie) 19h00 - 20h00 <b>CARDIO DANSE</b> (Marie)	10h45-11h45 PILATES (Marie-Pierre)  18h00-19h00 PILATES (Marie-Pierre) 19h00-20h00 PILATES (Marie-Pierre)
<b>Jeudi</b>	11h00 - 12h00 PILATES (Marie-Pierre) <u>12h15 - 13h15</u> PILATES (Marie-Pierre) <u>18h05 - 19h05</u> PILATES (Marie-Pierre) <u>19h05 - 20h05</u> PILATES (Marie-Pierre)	<b>ATTENTION</b>  Pour le Planning d'ETE  Seulement les horaires <u>soulignés fonctionnent</u>  A partir de 3 pers
<b>Vendredi</b>	11h00 - 12h00 PILATES (Marie)  12h30 - 13h30 PILATES (Marie)	
<b>Samedi</b>	<u>10h30 - 11h30</u> PILATES (Marie)	
<b>+</b>	STAGE WE (Sam ou Dim) dates à définir	