


www.instants PILATES

06.84.88.85.12

.com

- 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	12h35 - 13h35 PILATES (marie) 18h00 - 19h00 PILATES (Marie)	+ En cours 19h00 -20h00 Ou 19h30n-20h30
Mardi	12h15 - 13h15 PILATES (marie-pierre) 18h00 - 19h00 PILATES (marie-pierre) 19h00 - 20h00 PILATES (marie-pierre)	10h45-11h45 PILATES (marie-pierre)
Mercredi	12h15 - 13h15 PILATES (marie-pierre)	10h45-11h45 PILATES (marie-pierre) 17h00-18h00 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)	
Sam-di	10h45 - 11h45 PILATES (marie) STAGE ponctuel de 2h00 (marie-pierre)	dates à définir