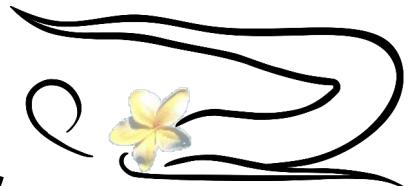


instants PILATES & mouv



06.84.88.85.12

www.instantspilatesetmouv.com

- Démarrage des cours septembre 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 (Maeva) 12h15 - 13h15 PILATES (Maeva) 19h00 - 20h00 PILATES (Marlène)	
Mercredi	12h15 - 13h15 PILATES (Marie-Pierre) 18h15 – 19h15 CARDIODANCE (Marie ou Lamia)	18h00 -19h00 PILATES (Marie-Pierre) 19h00 -20h00 PILATES (Marie-Pierre)
Jeudi	11h00 - 12h00 PILATES (Marie-Pierre) 12h15 - 13h15 PILATES (Marie-Pierre) 18h05 - 19h05 PILATES (Marie-Pierre) 19h05 - 20h05 PILATES (Marie-Pierre)	
Vendredi	11h00 - 12h00 PILATES (Marie) 12h30 - 13h30 PILATES (Marie)	
Samedi	10h30 - 11h30 PILATES (Marie) STAGE WE (Sam ou Dim) dates à définir	