


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) | |
| Mer-credi | 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) | |
| Ven-dredi | 11h00 - 12h00 PILATES (Marie) 12h30 - 13h30 PILATES (Marie) | |
| Samedi | 10h30 - 11h30 PILATES (Marie) STAGE WE (Sam ou Dim) dates à définir | |