

# www.instants PILATES.com



06.84.88.85.12

- Cours de sept 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

## SALLE 2

47 Ch de Mireille 31850 MONTRABE

|                      | SALLE 1<br>11 rue Louis Renault 31130 BALMA  | SALLE 2<br>47 Ch de Mireille 31850 MONTRABE  |
|----------------------|--|--|
| <b>LUNDI</b>         | 12h40 - 13h40 PILATES (Marie)<br>18h00 - 19h00 PILATES (Marie)<br>19h00 - 20h00 PILATES (Marie)  |  |
| <b>MARDI</b>         | 11h00 - 12h00 PILATES (Marie-Pierre)<br>12h15 - 13h15 PILATES (Marie-Pierre)<br>18h00 - 19h00 PILATES (Marie-Pierre)<br>19h00 - 20h00 PILATES (Marie-Pierre) |  |
| <b>MER<br/>CREDI</b> | 08h45 - 10h00 <b>QI GONG</b> (Régine)<br>12h15 - 13h15 PILATES (Marie-Pierre)  | 10h45 - 11h45 PILATES (Marie-Pierre)<br>18h00 - 19h00 PILATES (Marie-Pierre)<br>19h00 - 20h00 PILATES (Marie-Pierre) |
| <b>JEUDI</b>         | 11h00 - 12h00 PILATES (Marie-Pierre)<br>12h15 - 13h15 PILATES (Marie-Pierre)<br>18h15 - 19h15 PILATES (Marie-Pierre)<br>19h15 - 20h15 PILATES (Marie-Pierre) |  |
| <b>VEN<br/>DREDI</b> | 11h00 - 12h00 PILATES (Marie)<br>12h30 - 13h30 PILATES (Marie)   |  |
| <b>SA<br/>MEDI</b>   | 09h30 - 10h30 <b>BODY ZEN</b> (Marie)<br>10h30 - 11h30 PILATES (Marie)<br><br>- STAGE ponctuel WE dates à définir -  |  |