

www.instants

PILATES

.com

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

Légende : Nouveaux cours et intervenante (Marie)

	SALLE 1 11 rue Louis Renault 31130 BALMA Gramont	SALLE 2 47 chemin de Mireille 31850 MONTRABE
Lundi	13h00-13h45 STRETCH-RELAX (marie)	
Mardi	10h00 – 11h00 PILATES (marie) 11h00-11h45 STRETCH-RELAX (marie) 12h15 - 13h15 PILATES (marie-pierre) 18h00 - 19h00 PILATES (marie-pierre) 19h00 - 20h00 PILATES (marie-pierre)	
Mercredi	12h15 - 13h15 PILATES (marie-pierre)	10h45-11h45 PILATES (marie-pierre) 18h00-19h00 PILATES (marie-pierre) 19h00-20h00 PILATES (marie-pierre)
Jeudi	12h15 - 13h15 PILATES (marie-pierre) 18h15 - 19h15 PILATES (marie-pierre) 19h15 - 20h15 PILATES (marie-pierre)	10h45-11h45 PILATES (marie-pierre)
Vendredi	09h45 - 10h45 PILATES (marie-pierre) 12h30 - 13h30 PILATES (marie) 18h30 - 19h30 PILATES (marie) 19h30-20h15 STRETCH-RELAX (marie)	11h15-12h15 PILATES (marie-pierre)
Samedi	10h45 - 11h45 PILATES (marie) et parfois (dates à définir) STAGE de 2h00 (marie-pierre)	

