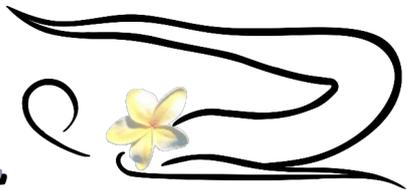


# instants PILATES & mouv



06.84.88.85.12

www.instantspilates.com

- Demarrage des cours septembre (planning modifié en juillet./août 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**

	<b>SALLE 1</b> <b>11 rue Louis Renault 31130</b> <b>BALMA Gramont</b>	<b>SALLE 2</b> <b>47 chemin de Mireille</b> <b>31850 MONTRABE</b>
<b>Lundi</b>	12h40 - 13h40_PILATES (Marie) 18h00 - 19h00_PILATES (Marie) 19h00 - 20h00 PILATES (Marie)	
<b>Mardi</b>	11h00 - 12h00 PILATES (Maeva) 12h15 - 13h15 PILATES (Maeva) 19h00 - 20h00 PILATES (Marlène)	
<b>Mercredi</b>	12h15 - 13h15 PILATES (Marie-Pierre) 18h00 - 19h00 CARDIODANCE (Marie ou 19h00 - 20h00 CARDIODANCE Lamia)	18h00 -19h00 PILATES (Marie-Pierre) 19h00 -20h00 PILATES (Marie-Pierre)
<b>Jeudi</b>	11h00 - 12h00 PILATES (Marie-Pierre) 12h15 - 13h15 PILATES (Marie-Pierre) 18h05 - 19h05 PILATES (Marie-Pierre) 19h05 - 20h05 PILATES (Marie-Pierre)	
<b>Vendredi</b>	11h00 - 12h00 PILATES (Marie) 12h30 - 13h30 PILATES (Marie)	
<b>Samedi</b>	10h30 - 11h30 PILATES (Marie) STAGE WE (Sam ou Dim) dates à définir	