



PLANNING DES COURS STUDIO HARMONIE - GRANDE SALLE (cours d'une durée d'1h). Valable du 2 juillet au 1^{er} Septembre

Heure de cours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H15 à 10H15		PILATES ROSE <i>(Cours spécial pour femmes atteintes du cancer du sein)</i>				
10H15 à 11H15	PILATES NIVEAU 1	PILATES POSTURE & DOS				PILATES NIVEAU 1
12H30 à 13H30		PILATES INTRO <i>Pour débutant</i>				
17H00 à 18H00			PILATES POSTURE & DOS		HATHA YOGA	
18H15 à 19H15	PILATES NIVEAU 1	PILATES INTRO <i>Pour débutant</i>	PILATES NIVEAU 1	GARUDA		
19H30 à 20h30		QI-GONG*				
20H00 à 21H00	PILATES NIVEAU 1		PILATES NIVEAU 2	PILATES NIVEAU 1		

*Cours de Qi-Gong uniquement le Mardi 10 juillet