

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	9h15* Pilates ESSENTIEL	9h15 Pilates REFORMER	9h15 Pilates ESSENTIEL	9h15 Pilates ESSENTIEL	9h15 Pilates REFORMER	ET AUSSI :  PILATES SUR PADDLE  COACHING CARDIO TRAINING RUNNING  SHIATSU  BILAN
10h00	10h30 Pilates REFORMER	10h30 Pilates ESSENTIEL			10h30 Pilates REFORMER	
12h00	12h15* Pilates REFORMER	12h15 Pilates ESSENTIEL		12h15* Pilates REFORMER	12h15* Pilates ESSENTIEL	
18h00	18h15 Pilates ESSENTIEL ET / OU Reformer	18h15 Pilates ESSENTIEL	18h00* Pilates ESSENTIEL ET / OU Reformer	18h00 Pure Pilates	18h30 Pilates ESSENTIEL ET / OU Reformer	
19h00	19h30 Pure Pilates	19h30 Pilates REFORMER	19h15* Pilates ESSENTIEL ET / OU Reformer	19h15* Pilates ESSENTIEL ET / OU Reformer		
20h30	<p><b>PILATES ESSENTIEL</b> : cours proposant 15 à 25 mouvements essentiels de niveau fondamental et intermédiaire adaptés pendant la séance, sans matériel ou avec ballon, rouleau Pilates, cercle Pilates, élastique Pilates, spine corrector Pilates</p> <p><b>PURE PILATES</b> : cours proposant 20 à 35 mouvements par séance de niveau intermédiaire et avancé adaptés pendant la séance. Ce cours n'est accessible que si on maîtrise les mouvements du cours Pilates Essentiel.</p> <p><b>REFORMER</b> : cours collectifs utilisant le reformer avec tour, mouvements essentiels et intermédiaires adaptés pendant la séance. Appareil inventé par Mr Pilates !</p> <p><i>*Le centre possède 2 salles de cours, ainsi certains cours sont doublés pour respecter la méthode avec maximum 8 personnes par cours.</i></p>					



**CENTRE PILATES SAINT-AVERTIN**  
19 rue des Granges Galand  
37550 SAINT-AVERTIN

06 63 53 39 85  
cyrille.pescher@live.fr  
www.pilates-shiatsu.com

**SÉANCE DE SHIATSU  
SUR RÉSERVATION**