



Planning Saison 2021/2022

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9:00-10:00		Tous niveaux			
10:15-11:15		Pilates doux			
11:30-12:30					
12:30-13:30	Tous niveaux				Débutant
14:00-15:00					
17:15-18:15					PSM*
18:30-19:30	Intermédiaire	PSM*		Tous niveaux	Tous niveaux
19:45-20:45	Débutant			Intermédiaire	

* PSM = Pilates Suspension Method

Renseignements et inscriptions
contact@alignment-pilates.fr
06 98 80 93 73

Venir au studio
67 rue de Largeau
44230 Saint Sébastien-sur-Loire