

PLANNING SAISON 2026/2027

Lundi	Mardi	mercredi	Jeudi	Vendredi
	9:00 Tous niveaux			
	10:15 Pilates doux	10:30 Tous niveaux		
			11:15 les Fondamentaux	11:15 les Fondamentaux
12:30 Tous niveaux	12:30 Yoga		12:30 En alternance Pilates tapis / Pilates sangles ©PSM	12:30 Yoga
18:30 Tous niveaux	18:15 Tous niveaux	18:30 « un souffle de calme » 1x/mois	18:30 Tous niveaux	18:30 Intermédiaire
19:45 Yoga	19:30 Pilates sangles ©PSM		19:45 Intermédiaire/Avancé	

Les cours durent 60 minutes