

PLANNING SAISON 2019-2020 (sous réserve de modifications en fonction des demandes)

STUDIO MOV'ART PILATES – JULIE DURAND

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	10h / 11h 2 créneaux séances avec machines * (reformer, ladder barrel et chair) sur RDV		
9H45-10H45 Reformer ou mat.			
11H-11h55 Matwork			11h-11h55 Matwork
12H30-13H25 Matwork			
13h45-14h40 Pré-natal			
15h00-15h55 Post-natal			
18H15-19H10 Matwork	18h30-19h25 Matwork	18h15-19h10 Matwork	18h30 / 19h30 2 créneaux séances avec machines * (reformer, ladder barrel et chair) sur RDV
19H30-20H25 Matwork	19h45-20h40 Matwork	19h30-20h25 Matwork	
20h35-21h35- Reformer...		20H35-21h35 Reformer...	

Les séances d'étirements
et relaxation individuelle
sont sur RDV

Studio Mov'Art

7 Chemin de la Croix Lagord
17100 SAINTES

www.centremovart.com
06 28 22 81 83

- séance individuelle sur machines
en fonction du besoin et de l'envie

- séance semi-collective sur tapis
(6 personnes maximum)
avec ou sans petits matériels
Le niveau diffère selon les séances,
La séance d'entrée vous
permettra d'être orienté au mieux
en fonction de vos besoins

- séance semi-collective réservée
aux femmes
pré ou post accouchement