



ESPRIT PILATES

PROGRAMME ETE 2017

LUNDI 3/7	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7	SAMEDI 8
	9h00-10h00 MACHINES Cécile		9h00-10h00 MACHINES Cécile	9h00-10h30 Pilates Paddle Cécile	9h30-11h00 Pilates Paddle Cécile
	10h15-11h15 PILATES Cécile		10h15-11h15 PILATES Cécile		
12h30-13h30 PILATES Aurélie	12h30-13h30 PILATES Cécile		12h30-13h30 PILATES Cécile		
		18h00-19h30 Pilates Paddle Cécile			
		18h30-19h30 PILATES Yasmine	19h30-20h30 PILATES Aurélie		

MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
10h30-11h30 PILATES Lucile	9h00-10h00 MACHINES Cécile	9h00-10h00 MACHINES Cécile	9h00-10h30 Pilates Paddle Cécile	9h30-11h00 Pilates Paddle Cécile
			9h00-10h00 PILATES (Anglais) Florence	
12h30-13h30 PILATES Lucile		12h30-13h30 PILATES Cécile		
	18h00-19h30 Pilates Paddle Cécile			
	18h30-19h30 PILATES Yasmine			

LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
	8h30-9h30 MACHINES Aurélie			8h30-9h30 MACHINES Aurélie	
9h00-10h00 Stage Artys Cécile	9h00-10h00 Stage Artys Cécile	9h00-10h00 Stage Artys Cécile	9h00-10h00 Stage Artys Cécile	9h00-10h30 Pilates Paddle Cécile	9h30-11h00 Pilates Paddle Cécile
10h00-11h00 MACHINES Yasmine			10h00-11h00 MACHINES Yasmine		
12h30-13h30 PILATES Yasmine			12h30-13h30 PILATES Yasmine		
		18h00-19h30 Pilates Paddle Cécile			
		18h30-19h30 PILATES Yasmine			

LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29
	9h00-10h00 PILATES Lucile	9h00-10h00 PILATES Cécile		9h00-10h30 Pilates Paddle Cécile	9h30-11h00 Pilates Paddle Cécile
10h00-11h00 MACHINES Yasmine	10h15-11h15 MACHINES Cécile		10h00-11h00 MACHINES Yasmine		
12h30-13h30 PILATES Yasmine	12h30-13h30 PILATES Cécile		12h30-13h30 PILATES Yasmine		
		18h00-19h30 Pilates Paddle Cécile		17h30-18h30 INITIATION Lucile	
		18h30-19h30 PILATES Yasmine		18h30-19h30 PILATES Lucile	

LUNDI 31/7	MERCREDI 2/8	LUNDI 7/8	MERCREDI 9/8
10h00-11h00 PILATES Yasmine		10h00-11h00 PILATES Yasmine	
	18h30-19h30 PILATES Yasmine		18h30-19h30 PILATES Yasmine



INFORMATIONS ET TARIFS

TARIFS	1 cours	2 cours	3 cours	4 cours	5 cours
PILATES et INITIATION	19 €	36 €	50 €	62€	75€
MACHINES	30 €	58€	85€	112€	125€
PILATES STAND UP PADDLE	33€		95€		150€

PILATES et **INITIATION** : durée 1h, 6 personnes, avec ou sans accessoires (ballons, rouleaux, ...)

MACHINES : durée 1h, 3 personnes, sur Reformer, Springboard ou Spine Corrector

Les cours sont de niveau intermédiaire.

Les séances **INITIATION** sont destinées aux débutants, ou aux pratiquants de la méthode souhaitant revoir les bases.

Adresse : Studio Esprit Pilates 55 avenue de la mavéria à Annecy

Pilates Stand Up Paddle : durée 1h30, 6 personnes, départ et encadrement : **UNCA Albigny**

Réservation auprès de Cécile par téléphone 06 19 49 18 03 ou email cecile.espritpilates@gmail.com