	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
08:45			COURS COLLECTIF **PILATES TOUT NIVEAU** (niveau 1 souhaité) De 08:45 à 09:55 **LES ISSAMBRES** Salle La Batterie				**08:45**
09:00					COURS COLLECTIF **PILATES SÉNIOR** **sur chaise** De 09:00 à 10:00 **ROQUEBRUNE** Salle Salvagno		09:00
09:30							**09:30**
10:00							10:00
10:15	COURS COLLECTIF **PILATES TOUT NIVEAU** (niveau 1 souhaité) De 10:15 à 11:45 **LES ISSAMBRES** Salle La Batterie						**10:15**
10:30					COURS COLLECTIF **PILATES DÉBUTANT** De 10:00 à 11:15 **ROQUEBRUNE** Salle Salvagno		10:30
11:00							**11:00**
11:30		SÉANCE INDIVIDUELLE **PILATES ou** **SÉANCE CORPORELLE** **sur table** Entre 11:30 et 17:30 **À DOMICILE** Uniquement sur Rendez-vous **Contactez-moi au** **Tél : +33 (0)6 64 73 58 98**	COURS COLLECTIF **PILATES SÉNIOR** **sur chaise** De 11:30 à 12:30 **LES ISSAMBRES** **Salle La Batterie**				11:30
11:45							**11:45**
12:00						SÉANCE INDIVIDUELLE **PILATES ou** **SÉANCE CORPORELLE** **sur table** Entre 12:00 et 18:00 **À DOMICILE** Uniquement sur Rendez-vous **Contactez-moi au** **Tél : +33 (0)6 64 73 58 98**	12:00
12:30							**12:30**
13:00							13:00
13:30							**13:30**
14:00	COURS COLLECTIF **PILATES DÉBUTANT** De 14:00 à 15:00 **LES ISSAMBRES** Salle La Batterie				SÉANCE INDIVIDUELLE **PILATES ou** **SÉANCE CORPORELLE** **sur table** Entre 14:00 et 20:h00 **À DOMICILE** Uniquement sur Rendez-vous **Contactez-moi au** **Tél : +33 (0)6 64 73 58 98**		14:00
14:30							**14:30**
15:00							15:00
15:30							**15:30**
16:00							16:00
16:30							**16:30**
17:00							17:00
17:30							**17:30**
18:00							18:00
18:30							**18:30**
19:00							19:00
19:30	COURS COLLECTIF **PILATES** De 19:30 à 20:30 **FRÉJUS** **Salle HAPPYNESS**						
19:15							**19:15**
20:00							20:00
20:30							**20:30**