FITDANCE ACADEMY

SEPTEMBRE 26

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	8h Reformer		8h Reformer		
9h Body Conditioning	9h15 ●●● Pilates Dynamic	9h Initiation 4 ans	9h Yoga	9h Core Training	9h Initiation 5 ans
10h ●○○ Pilates Soft	10h20 Stretch	10h15 Reformer	10h15 ●○○ Pilates Balance	10h Stretch	10h15 Jazz P1
11H15 Reformer	11h15 Pilates Barrel		11h15 Pilates Barrel	11h Reformer	11h30 Jazz P2
12h30 Body conditioning	12h30 Stretch	12h30 Reformer	12h30 ●●○ Pilates Flow	12h30 Body Training	
					DIMANCHE
					9h Active Body Ballet
		14h Classique P2 P3			
		15h15 Classique E1 -E2			
17h15 Jazz P3 E1	17h15 Classique M	17h15 Reformer	17h15 Reformer	17h15 Classique E - M	
18h15 Jazz E2	18h30 Jazz M	18h30 Body conditioning	18h30 Stretch	18h30 Contemporain M	
19h30 ●●○ Pilates Flow	19h30 Classique SUP	19h30 ●○○ Pilates Soft	19h30 ●◐○ Pilates Rise	19h30 Classique SUP	
20h30 Reformer	20h45 Jazz SUP			20h45 Contemporain SUP	

●●● ○○ Niveau d'intensité des séances Pilates
Plus il y a de pastilles pleines, plus le cours est intense — pas un jugement, juste un repère!