

Planning des Cours Collectifs

SAISON 2025/2026

< Juin - Semaine du 8 >						Choisir une date 📅 08/06/2026
lundi 8	mardi 9	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12	samedi 13	
	<p>10:45 - 11:45 Coure Collectif - Rythme MODERE Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 4 / 10</p>	<p>11:00 - 12:00 Coure Collectif - Rythme MODERE Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 1 / 10</p>	<p>11:00 - 12:00 Cours Collectif - Rythme SOUTENU Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 1 / 10</p>		<p>11:00 - 12:00 Cours Collectif - Rythme INTENSE Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 0 / 10</p>	
	<p>12:15 - 13:15 Coure Collectif - Rythme MODERE Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 0 / 10</p>	<p>12:15 - 13:15 Cours Collectif - Rythme SOUTENU Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 1 / 10</p>	<p>12:15 - 13:15 Coure Collectif - Rythme MODERE Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 0 / 10</p>		<p>12:15 - 13:15 Coure Collectif - Rythme MODERE Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 1 / 10</p>	
<p>17:30 - 18:30 Coure Collectif - Rythme MODERE Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 0 / 10</p>	<p>18:00 - 19:00 Cours Collectif - Rythme INTENSE Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 2 / 10</p>		<p>18:00 - 19:00 Coure Collectif - Rythme MODERE Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 2 / 10</p>			
<p>18:45 - 19:45 Cours Collectif - Rythme SOUTENU Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 2 / 10</p>	<p>19:15 - 20:15 Cours Collectif - Rythme MODERE Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 0 / 10</p>		<p>19:15 - 20:15 Cours Collectif - Rythme SOUTENU Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre 4 / 10</p>			

Les Différents Niveaux PILATES :

- **Rythme MODERE:** pour les personnes n'ayant jamais pratiqué ou pratiqué dans une autre structure, ne maîtrisant pas les bases (fondamentaux) ou ayant une pathologie nécessitant une attention particulière et un rythme modéré,
- **Rythme SOUTENU :** pour les personnes ayant déjà pratiqué au moins une année au Studio PILATES Auxerre et ayant la maîtrise des exercices et des enchaînements enseignés au Studio PILATES Auxerre et ayant également une bonne condition physique (sans forte douleurs ou pathologie ou blessure empêchant de suivre le rythme ; dans ce cas les cours de Rythmes MODERE sont indiqués),
- **Rythme INTENSE :** pour les personnes maîtrisant les fondamentaux et les enchaînements des exercices enseignés au Studio PILATES Auxerre et ayant une condition physique et mentale pour un niveau de pratique plus poussé.

Le professeur jugera du niveau adapté à chacun et de son changement.

Les cours sont limités à 10 personnes maximum, vous devez réserver votre place.