

## PLANNING DES COURS SAISON 2022/2023

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u> VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>
11h00 - 12h00 Intermédiaire	11h00 - 12h00 Débutant	11h00 - 12h00 Débutant			11h00 - 12h00 Avancé 1
12h15 - 13h15 Débutant	12h15 - 13h15 Tous niveaux	12h15 - 13h15 Intermédiaire			12h15 - 13h15 Débutant
17h15 - 18h15 Débutant	17h00 - 18h00 Tous niveaux			17h00 - 18h00 Tous niveaux	
18h30 - 19h30 Avancé 1	18h15 - 19h15 Débutant		18h00 - 19h00 Tous niveaux		
			19h15 - 20h15 Tous niveaux		

Mis à jour le 11/10/2022

Toujours se reporter aux **CONDITIONS GENERALES DE VENTE (CGV)** à télécharger sur le site [www.pilates-auxerre.fr](http://www.pilates-auxerre.fr) dans les onglets « Tarifs » et « Horaires ».

**Les Différents Niveaux :**

- **Débutant** : pour les personnes n'ayant jamais pratiqué ou pratiqué une autre méthode que celle enseignée au Studio PILATES Auxerre (répertoire classique), ne maîtrisant pas les bases (fondamentaux) ou ayant une pathologie nécessitant une attention particulière et un rythme modéré,
- **Intermédiaire** : pour les personnes ayant déjà pratiqué au moins une année au Studio PILATES Auxerre et ayant la connaissance des exercices et des enchaînements du niveau inférieur,
- **Avancé 1** : pour les personnes maîtrisant les fondamentaux et les enchaînements de la Méthode Originelle (donc ayant pratiquées au Studio PILATES Auxerre au niveau intermédiaire au moins 1 année). Rythme soutenu.
- **Tous Niveaux** : tout le monde peut venir, le rythme est adapté aux participants.

*Les cours sont limités à 8 personnes maximum, vous devez réserver votre place.*

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