

## Planning des Cours Collectifs

### SAISON 2025/2026

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	<p><b>10:45 - 11:45</b> PILATES DEBUTANT - Collectif Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>	<p><b>11:00 - 12:00</b> PILATES DEBUTANT - Collectif Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>	<p><b>11:00 - 12:00</b> PILATES INTERMEDIAIRE - ... Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>		<p><b>11:00 - 12:00</b> PILATES INTERMEDIAIRE PLU... Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>
	<p><b>12:15 - 13:15</b> PILATES DEBUTANT - Collectif Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>	<p><b>12:15 - 13:15</b> PILATES INTERMEDIAIRE - ... Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>	<p><b>12:15 - 13:15</b> PILATES DEBUTANT - Collectif Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>		<p><b>12:15 - 13:15</b> PILATES DEBUTANT - Collectif Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>
<p><b>17:30 - 18:30</b> PILATES DEBUTANT - Collectif Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>	<p><b>18:00 - 19:00</b> PILATES INTERMEDIAIRE PLU... Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>		<p><b>18:00 - 19:00</b> PILATES DEBUTANT - Collectif Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>		
<p><b>18:45 - 19:45</b> PILATES INTERMEDIAIRE PLU... Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>	<p><b>19:15 - 20:15</b> PILATES DEBUTANT - Collectif Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>		<p><b>19:15 - 20:15</b> PILATES INTERMEDIAIRE - ... Nathalie PAQUET 📍 Studio PILATES Auxerre</p>		

### **Les Différents Niveaux PILATES :**

- **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 et ayant pratiquées au Studio PILATES Auxerre au niveau intermédiaire au moins 1 année. Rythme soutenu.

**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.*