



**Nathaly's Coaching**

**CNRS**

**COURS DE PILATES AVEC NATHALIE  
MATERIEL POUR JANVIER – FEVRIER – MARS**

**COURS DES MARDIS**

**JANVIER 25**

<b>MARDI 7</b>	<b>MARDI 14</b>	<b>MARDI 21</b>	<b>MARDI 28</b>
17H00 à 18H00 18H00 à 19H00	17H00 à 18H00 18H00 à 19H00	17H00 à 18H00 18H00 à 19H00	17H00 à 18H00 18H00 à 19H00
<b>PETIT ELASTIQUE</b>	<b>SANS MATERIEL</b>	<b>CERCLE</b>	<b>PETIT ELASTIQUE</b>

**FEVRIER 25**

<b>MARDI 4</b>	<b>MARDI 11</b>	<b>MARDI 18</b>	<b>MARDI 25</b>
17H00 à 18H00 18H00 à 19H00	17H00 à 18H00 18H00 à 19H00	17H00 à 18H00 18H00 à 19H00	17H00 à 18H00 18H00 à 19H00
<b>SANS MATERIEL</b>	<b>BALLON</b>	<b>GRAND ELASTIQUE</b>	<b>VACANCES (PAS DE COURS)</b>

**MARS 25**

<b>MARDI 4</b>	<b>MARDI 11</b>	<b>MARDI 18</b>	<b>MARDI 25</b>
17H00 à 18H00 18H00 à 19H00	17H00 à 18H00 18H00 à 19H00	17H00 à 18H00 18H00 à 19H00	17H00 à 18H00 18H00 à 19H00
<b>SANS MATERIEL</b>	<b>ELASTIQUE N°</b>	<b>CERCLE</b>	<b>PETIT ELASTIQUE</b>

## MATERIELS

CERCLE PILATES	BALLON PAILLE Taille S	GRANDE BANDE ELASTIQUE Force 1	PETITS ELASTIQUES (force 1 et 2)
			

ELASTIQUE N+
