



Nathaly's Coaching

CNRS

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

COURS DES MERCREDIS

JANVIER 25

MERCREDI 8	MERCREDI 15	MERCREDI 22	MERCREDI 29
11H45 à 12H45 12H45 à 13H45			
SANS MATERIEL	PETIT ELASTIQUE	BALLON	GRAND ELASTIQUE

FEVRIER 25

MERCREDI 5	MERCREDI 12	MERCREDI 19	MERCREDI 26
11H45 à 12H45 12H45 à 13H45			
CERCLE	SANS MATERIEL	ELASTIQUE N°	VACANCES (PAS DE COURS)

MARS 25

MERCREDI 5	MERCREDI 12	MERCREDI 19	MERCREDI 26
11H45 à 12H45 12H45 à 13H45			
GRAND ELASTIQUE	SANS MATERIEL	BALLON	CERCLE

MATERIELS

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

ELASTIQUE N+
