PLANNING DU STUDIOEMMA DE LA SAISON 2025 - 2026

à compter du 8 septembre 2025 (certains cours démarrent plus tard)

Le studio sera fermé du 24/12/2025 au 04/01/2026
 Planning spécifique pendant les jours fériés
 Planning allégé pendant les vacances scolaires.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7h45 Coaching solo ou duo 8h45 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel Emma	7h45 Yoga tous niveaux 8h45 Présentiel et en ligne A PARTIR D'OCTOBRE	7h45 Pilates sur machines 8h45 4 places A PARTIR DU 10 SEPTEMBRE Emma ou Louna	08h Coaching solo ou duo 09h Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel	07h40 Pilates et force 08h40 Présentiel ou en ligne Emma	
09h Pilates Tapis niveau 2 et + 10h Présentiel ou en ligne 8 places au studio Emma	9h Renforcement musculaire général 10 Présentiel et en ligne A PARTIR D'OCTOBRE	9h Pilates sur machines 10h 4 places A PARTIR DU 10 SEPTEMBRE	09h10 Coaching solo ou duo 10h10 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel		8h45 Coaching solo ou duo 9h45 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel Emma
10h10 Pilates Tapis niveau déb et + 11h10 Présentiel ou en ligne 8 places au studio Emma	10h10 Coaching solo ou duo 11h10 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel	10h15 Pilates très doux santé du dos 11h15 6 places A PARTIR DU 10 SEPTEMBRE	10h15 Coaching solo ou duo 11h15 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel		10h Pilates niveau 1 et + 11h Présentiel Emma
11h20 Coaching solo ou duo 12h20 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel Emma	11h20 Pilates Machines 12h20 4 places A PARTIR DU 24 SEPTEMBRE	11h20 Coaching solo ou duo 12h20 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel	11h20 Coaching solo ou duo 12h20 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel	11h20 Pilates Machines 12h20 4 places A PARTIR DU 24 SEPTEMBRE	11h15 Pilates niveau 2 et + 12h15 Présentiel ou en ligne Emma
12h30 Pilates niveau 1 et + 13h30 Présentiel ou en ligne 8 places au studio Emma	12h30 Pilates Machines 13h30 4 places A PARTIR DU 24 SEPTEMBRE	12h30 Pilates Machines 13h30 4 places A PARTIR DU 10 SEPTEMBRE	12h30 Pilates Machines 13h30 4 places A PARTIR DU 24 SEPTEMBRE	12h30 Pilates Tapis niveau débutant 13h30 et + Présentiel ou en ligne	12h30 Pilates Machines 13h30 4 places A PARTIR DU 24 SEPTEMBRE Emma
	13h40 Coaching solo ou duo 14h40 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel	13h30 Coaching solo ou duo 14h30 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel			
14h45 Coaching solo ou duo 15h45 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel Josephine ou Emma	14h50 Coaching solo ou duo 15h50 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel	14h40 Coaching solo ou duo 15h40 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel	14h40 Coaching solo ou duo 15h40 Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel		15h Coaching solo ou duo 16h Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel
16h Coaching solo ou duo 17h Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel Josephine ou Emma					16h15 Pilates Machines 17h15 4 places A PARTIR d'OCTOBRE
17h15 Pilates Machines 18h15 4 places Josephine					17h30 Pilates Machines 18h30 4 places A PARTIR d'OCTOBRE
	18h Pilates niveau déb et + 19h Présentiel ou en ligne Emma	17h45 Pilates et bien-être Tapis 18h45 Présentiel 8 places Josephine	18h15 Pilates niveau 1 et + 19h15 Présentiel ou en ligne 8 places au studio Louna		
18h30 Pilates Tapis niveau déb et + 19h30 Présentiel 8 places Josephine				18h30 Pilates Machines 19h30 4 places A PARTIR DU 24 SEPTEMBRE Sophie	
	19h15 Pilates niveau 2 et + 20h15 Présentiel ou en ligne Emma	19h Pilates Tapis niveau déb et + 20h Présentiel 8 places Josephine	19h30 Yoga tous niveaux 20h30 8 places Louna	19h45 Pilates Machines 20h45 4 places A PARTIR DU 24 SEPTEMBRE Sophie	
		20h Training sportif en extérieur 21h Emma et/ou Louna			
19h45 Pilates et bien-être Tapis 20h45 Présentiel 8 places Josephine		20h15 Pilates Machines 21h15 4 places A PARTIR DU 24 SEPTEMBRE Josephine			

Explications, légende, précisions sur les séances du planning.

Pilates Tapis (Matwork) niveau débutant et + Présentiel ou en ligne	Pour prendre le temps de bien s'approprier les mouvements Pour bien apprendre la technique de la méthode Pilates, l'engagement du centre et la respiration Pilates Pour pratiquer en douceur	Pilates, force et souplesse Présentiel	Vous pratiquez la méthode Pilates, mais vous souhaitez gagner plus de force musculaire, utiliser des poids et perdre de la masse grasse.	TRAINING SPORTIF EXTERIEUR	Vous aimez bouger dehors, quelque soit la météo. Dans cette séance, chacun-e va à SON rythme, on renforce tout le corps, on se dépense dans une ambiance chaleureuse, même quand il pleut!
Pilates Tapis (Matwork) niveau 1 et + Présentiel ou en ligne	Cette séance vous conviendra si vous avez pratiqué la méthode Pilates depuis au moins un an et que vous maîtrisez la technique débutante. Si vous avez un doute, commencez par prendre un cours de Pilates Tapis débutant et vous pourrez avec l'instructrice, décider de rester ou de passer au niveau supérieur.	Pilates et bien-être Présentiel ou en ligne	Vous pratiquez la méthode Pilates, mais vous souhaitez gagner encore plus de souplesse, et vous détendre en fin de séance. En plus des exercices de Pilates, on ajoute des étirements et/ou de la relaxation	Coaching solo ou duo Sur DEMANDE, sur RDV Présentiel	La séance est sur mesure, en fonction de vos besoins, vos envies, vos limites et votre état. Excellent pour vraiment prendre du temps pour soi-même. DEMANDER VOTRE RDV 0662664382
Pilates Tapis (Matwork) niveau 2 et + Présentiel ou en ligne	Vous pratiquez la méthode Pilates depuis plusieurs années, vous maîtrisez votre centre (power house), vous aimez les exercices très techniques.	YOGA tous niveaux Présentiel ou en ligne	Vous renforcez et assouplissez votre corps en maintenant des postures pendant plusieurs respirations. Vous vous relaxez, et apprenez à méditer	Pilates Machines 4 places	Joseph PILATES a inventé beaucoup de machines/équipements pour aider les personnes à mieux comprendre sa technique, à mieux ressentir les mouvements. Dans ces séances, vous apprendrez à manipuler et utiliser les différents équipements.
Renforcement musculaire général Présentiel et en ligne A PARTIR DE NOVEMBRE	Une séance au studio ou à la maison, spécifiquement conçue par Emma : on renforce le corps en entier, sans s'arrêter, ce qui augmente la fréquence cardiaque et permet d'améliorer à la fois la condition physique et la force musculaire. Excellent complément à la pratique de la méthode PILATES	Pilates très doux santé du dos	une séance Spécialement conçue pour les personnes ayant des douleurs, nécessitant des adaptations, et de prendre beaucoup le temps des placements, et des exercices. Ce cours améliore la santé du corps par des mouvements doux, et maîtrisés, toujours modifiés en fonction de chacun-es		