|  | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 h - 10 h | Pilates débutants | Pilates Séniors | Individuel / duo |  | Pilates Séniors |
| 10 h - 11 h | Pilates Séniors | Pilates Séniors | Individuel / duo |  | Pilates Séniors |
| 11 h - 12 h | Pilates Séniors |  |  |  |  |
| 12 h - 13 h |  |  |  |  |  |
| 13 h - 14 h | Individuel / duo | Individuel / duo |  | Individuel / duo | Individuel / duo |
| 14 h - 15 h | Individuel / duo | Individuel / duo |  | Individuel / duo | Individuel / duo |
| 15 h - 16 h | Individuel / duo | Individuel / duo |  | Individuel / duo | Individuel / duo |
| 16 h – 17 h |  |  |  |  |  |
| 17 h – 18 h | Individuel / duo |  |  |  | Individuel / duo |
| 18 h – 19 h |  | Pilates débutants  **(18 h 30 – 19 h 30)** |  | Pilates débutants  **(18 h 30 – 19 h 30)** |  |
| 19 h – 20 h | Pilates débutants | Pilates débutants  **(19 h 30 – 20 h 30** | Pilates débutants | Pilates débutants  **(18 h 30 – 19 h 30)** |  |
| 20 h – 21 h | Pilates débutants |  | Pilates débutants |  |  |

**Adresse des cours  :**

Rue la Roche, 13 à Lens (Ferme du Parc)

Chemin de la Ferme, 5 à Erbisoeul

Rue de Binche, 9 à Casteau **(à partir du 05/10)**

Chemin de la Ferme, 107 à Erbisoeul (Espace Pleine Conscience)