



S2 - POLESTAR PILATES - Studio Niveau 2

- PREMIER JOUR (Samedi)

8h30-9h00	Accueil
9h00 - 9h45	Cours
09h45-10h45	Explications Laboratoire 3 (3 groupes de 3, 2 groupes de 2)
10h45-11h00	Pause
11h00-12h15	Pratique
12h15-13h00	Discussion
13h00-14h00	Déjeuner
14h00-15h30	Séquençage Laboratoire 3 (exercices et explications)
15h30-15h45	Pause
15h45-17h00	Pratique
17h00-18h00	Discussion



- DEUXIEME JOUR (Dimanche)

8h30-9h00	Accueil
9h00 - 9h45	Cours
09h45-10h45	Explications Laboratoire 4
10h45-11h00	Pause
11h00-12h15	Pratique
12h15-13h00	Discussion
13h00-14h00	Déjeuner
14h00-15h15	Explications Laboratoire 4 suite
15h15-15h30	Pause
15h30-16h45	Pratique
16h45-17h30	Discussion
17h30-18h00	Explication des devoirs