



## **S3 - POLESTAR PILATES - Studio Niveau 2**

### **- PREMIER JOUR (Samedi)**

<b>8h30-9h00</b>	<b>Accueil</b>
<b>9h00 - 9h45</b>	<b>Cours Pilates</b>
<b>09h45-10h45</b>	<b>Démos - exécutions</b>
<b>10h45-11h00</b>	<b>Pause</b>
<b>11h00-12h15</b>	<b>Pratique</b>
<b>12h15-13h00</b>	<b>Discussion</b>
<b>13h00-14h00</b>	<b>Déjeuner</b>
<b>14h00-14h30</b>	<b>Laboratoire images</b>
<b>14h30-15h30</b>	<b>Démos - exécutions</b>
<b>15h30-15h45</b>	<b>Pause</b>
<b>15h45-17h00</b>	<b>Pratique</b>
<b>17h00-18h00</b>	<b>Discussion</b>



**- DEUXIEME JOUR (Dimanche)**

<b>8h30-9h00</b>	<b>Accueil</b>
<b>9h00 - 9h45</b>	<b>Classe entre les élèves sur appareils</b>
<b>09h45-10h45</b>	<b>Démos</b>
<b>10h45-11h00</b>	<b>Pause</b>
<b>11h00-12h15</b>	<b>Pratique</b>
<b>12h15-13h00</b>	<b>Discussion</b>
<b>13h00-14h00</b>	<b>Déjeuner</b>
<b>14h00-15h00</b>	<b>Démos suite</b>
<b>15h00-16h15</b>	<b>Pratique</b>
<b>16h15-16h30</b>	<b>Pause</b>
<b>16h30-17h30</b>	<b>Discussion</b>
<b>17h30-18h00</b>	<b>Evaluation we + devoirs</b>