



## **S5 - POLESTAR PILATES**

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

-

<b>8h30-9h00</b>	<b>Accueil</b>
<b>9h00 - 9h45</b>	<b>Cours</b>
<b>09h45-10h30</b>	<b>Laboratoire Communication</b>
<b>10h30-11h30</b>	<b>Présentation des exercices</b>
<b>11h30-11h45</b>	<b>Pause</b>
<b>11h45-13h00</b>	<b>Pratique</b>
<b>13h00-14h00</b>	<b>Déjeuner</b>
<b>14h00-14h45</b>	<b>présentation des exercices</b>
<b>14h45-15h45</b>	<b>Laboratoire 1 – fin</b>
<b>15h45-16h00</b>	<b>Pause</b>
<b>16h00-17h15</b>	<b>Pratique</b>
<b>17h15-18h00</b>	<b>Discussion</b>



**- DEUXIEME JOUR (Dimanche)**

<b>8h30-9h00</b>	<b>Accueil</b>
<b>9h00 - 9h45</b>	<b>Cours</b>
<b>09h45-10h45</b>	<b>Démonstrations</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>Démonstrations</b>
<b>15h00-16h15</b>	<b>Pratique</b>
<b>16h15-16h30</b>	<b>Pause</b>
<b>16h30-17h00</b>	<b>Discussion</b>
<b>17h00-18h00</b>	<b>Retour des devoirs/ résolution de fitness screening ensemble</b>