



S6 - POLESTAR PILATES

- PREMIER JOUR (Samedi)

8h30-9h00

Accueil

9h00 -10h00

Cours

10h00-10h45

Laboratoire Energy medecine

10h45-11h00

Pause

11h00-12h00

Présentation Laboratoire 1

12h00-13h00

Pratique Laboratoire 1

13h30-14h30

Déjeuner

14h30-15h15

Reprise avec discussion Laboratoire 1 (en binome)

15h15-16h00

Présentation Laboratoire 2

16h00-16h15

Pause

16h15-17h30

Pratique Laboratoire 2

17h30-18h00

Discussion



- DEUXIEME JOUR (Dimanche)

- | | |
|--------------------|--|
| 8h30-9h00 | Accueil |
| 9h00 -10h00 | Cours en binome (machines) |
| 10h00-11h30 | Présentation Laboratoire 3 |
| 11h30-11h45 | Pause |
| 11h45-13h30 | Pratique Laboratoire 3 |
| 13h30-14h30 | Déjeuner |
| 14h30-15h15 | Discussion |
| 15h15-16h15 | Présentation laboratoire 4 |
| 16h15-16h30 | Pause |
| 16h30-17h00 | Pratique Laboratoire 4 |
| 17h30-18h00 | Discussion révision et coaching compact |