



PLANNING

DAVINCI FORME ÉQUILIBRE

2020 - 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9:00 - 10:00 DAVINCI BARRE	9:00 - 10:00 Pilates Yoga Barre au sol	9:20 - 10:00 Pilates + Yoga + Barre au sol	9:00 - 10:00 Pilates Yoga Barre au sol	9:00 - 10:00 Pilates Yoga Barre au sol	9:00 - 10:00 Pilates Yoga Barre au sol	
10:20 - 11:20 Pilates Yoga Barre au sol	10:20 - 11:20 Pilates Yoga Barre au sol	10:20 - 11:20 Pilates Yoga Barre au sol	10:20 - 11:20 Pilates Yoga Barre au sol	10:20 - 11:20 Pilates Yoga Barre au sol	10:20 - 11:20 Pilates Yoga Barre au sol	10:00 - 11:00 TAI-CHI Style Cheng
11:40 - 12:20 Pilates + Yoga + Barre au sol	11:40 - 12:20 Pilates + Yoga + Barre au sol	11:40 - 12:20 Pilates + Yoga + Barre au sol	11:40 - 12:20 Pilates + Yoga + Barre au sol	11:40 - 12:20 Pilates + Yoga + Barre au sol	11:40 - 12:40 DAVINCI BARRE	11:30 - 12:30 TAI-CHI Style Cheng
12:40 - 13:20 Pilates + Yoga + Barre au sol	12:40 - 13:20 Pilates + Yoga + Barre au sol	12:40 - 13:20 Pilates + Yoga + Barre au sol	12:40 - 13:20 Pilates + Yoga + Barre au sol	12:40 - 13:20 Pilates + Yoga + Barre au sol	13:00 - 14:00 Pilates Yoga Barre au sol	
	14:00 - 15:00 TAI-CHI Style Yang				14:20 - 15:20 Pilates Yoga Barre au sol	
	15:30 - 16:30 TAI-CHI Style Yang				15:40 - 16:40 Pilates Yoga Barre au sol	
	17:00 - 17:40 Pilates + Yoga + Barre au sol			17:00 - 18:00 Pilates Yoga Barre au sol	17:00 - 18:00 Pilates Yoga Barre au sol	
	18:00 - 19:00 Pilates Yoga Barre au sol	18:00 - 19:00 DAVINCI BARRE	18:00 - 19:00 Pilates Yoga Barre au sol	18:20 - 19:20 Pilates Yoga Barre au sol	18:20 - 19:20 Pilates + Yoga SPECIAL HOMMES	
19:00 - 20:00 Pilates Yoga Barre au sol	19:20 - 20:20 Pilates Yoga Barre au sol	19:20 - 20:20 Pilates Yoga Barre au sol	19H20 - 20:20 DAVINCI BARRE			
20:20 - 21:20 Pilates Yoga Barre au sol						

LEGENDE

Il y a 4 niveaux différents

- Cours particulièrement doux
- Transition du niveau bleu au vert. Ca progresse...
- Cours de renforcement tout en douceur et en profondeur
- Les bases sont acquises, donc allons plus loin !

Il y a 5 catégories de cours

- Cours mixte de fusion
PILATES / YOGA / BARRE AU SOL
- Cours de PILATES / YOGA
SPECIAL HOMMES
- Cours de DAVINCI BARRE
- Cours de CIRCUIT CARDIO
OXYGENE (en extérieur)
- Cours de TAI-CHI-CHUAN
et de QI GONG



DAVINCI FORME ÉQUILIBRE
Centre contemporain d'équilibre

14 RUE DE LA POMPE - PARIS 16

01.71.60.81.30

WWW.DAVINCIFORME.FR

Besoin d'infos ?

Horaires d'ouvertures :

Du lundi au Vendredi de 9h à 20h30

Le samedi de 9h à 19h30

Le dimanche de 10h à 13h