



ateliers GROUND CONTROL

PLANNING DES COURS COLLECTIFS - 2022

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
07H30		SMICO / COSMA	PEMI			
08H00	SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI
08H45		SMICO / COSMA	PEMI			
09H15	SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA		SMICO / COSMA	PEMI
10H00				SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA
10H30	SMICO / COSMA	PEMI		SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA
11H15		SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI	
11H45		SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI	
12H30		SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA
13H00	SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI
18H00	SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI
18H45		SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA
19H15	SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI
20H00		SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA	PEMI	
20H30		SMICO / COSMA	PEMI	SMICO / COSMA		

SMICO : Séance semi-collective (3-5 participants) 55'
 COSMA : Séance collective (6-9 participants) 55'
 PEMI : Pilates Ex Machinae Intensis - Séance collective 30 minutes

Ce planning est valable jusqu'au 31 août 2022
 Au plaisir de vous recevoir et de vous offrir un agréable moment !

Ateliers GROUND CONTROL
Centre de pédagogie du mouvement, d'accordage somatique
 Et de mieux-être, méthodes Pilates & GDS
 T. 07 77 78 40 29 ou 01 83 92 85 65
 4bis rue de Cléry 75002 Paris