

PLANNING 09 mai - 09 juillet 2022

Lundi

- 9.15-10.15
Body Balance EN -
Mairi
- 14.00-15.15
Yoga - Kundalini
Marlène
- 20.15-21.30
Yoga - Kundalini
Marlène

Mardi

- 6.15-7.15
Yoga Vinyasa -
Julie
- 7.45-9.00
Yin Yoga -
cours fondation
Quentin
- 9.15-10.30
Yin Yoga -
cours fondation
Quentin
- 12.00-13.00
Postural Ball -
Huyen
- 13.00-14.00
Postural Ball prénatal -
Huyen

Mercredi

- 11.00 -12.15
Yoga doux -
Valérie
- 17.00 -18.15
Yoga détente -
Anne-Lise
- 18.30-19.30
Pilates -
Caroline
- 19.30-20.30
Pilates -
Caroline

Jeudi

- 7.30-8.45
Hatha Yoga -
cours fondation
Quentin
- 9.15-10.15
Hatha Yoga -
cours fondation
Quentin
- 12.15-13.15
Yoga Vinyasa -
Julie
- 12.00-13.00
Sophrologie Adultes -
Angélique
- 13.00-14.00
1 jeudi sur 2
Sophrologie Femmes
enceintes - Angélique
(dates sur la page
Evènements du site)
- 19.30-20.45
Yoga Green -
Valérie

Vendredi

- 9.00-10.00
Pilates ENGLISH * -
Linsay
(Private session -
contact us)
- 12.00-13.00
Renforcement (Cardio,
abdo & fessiers) -
Caroline

Samedi

- 10.00-11.00
Postural ball
Adultes/Post-natal -
Huyen
- 11.00-12.00
Postural ball Prénatal -
Huyen

Afin de faire face aux **modifications exceptionnelles** (jours fériés, périodes de fêtes etc.), **scannez notre QR code** et consultez le planning au jour le jour!



* Cours non inclus dans le forfait et sur réservation

A partir d'une fréquentation régulière de 7 membres constatée, une réservation sera obligatoire - En attendant, venez découvrir, sans réservation!