



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

HORS VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS

Tous nos cours sont sur réservation, sauf en cas d'abonnement annuel à un cours.

	YOGA	PILATES/RENFO	SOPHRO	POSTURAL BALL	AUTRE	
	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeucl Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
07h00						
07h30		07.15-08.15 REVEIL MUSCULAIRE Huyen		07.00-08.00 POSTURAL BALL Huyen		
08h00						
08h30						
09h00	ENGLISH		ENGLISH	09.00-10.15 HATHA VINYASA Quentin	ENGLISH 09.15-10.15 FITNESS PILATES Tara	
09h30	09.15-10.15 BODY BALANCE Mairi	09.15-10.30 YIN YOGA Quentin	09.15-10.15 FITNESS BODY BLAST Tara			
10h00					10.00-11.00 POSTURAL BALL Huyen	
10h30				PÉRINATALITÉ		
11h00		11.00-12.00 RENFORCEMENT GYM SUR CHAISE Huyen	11.00-12.30 YOGA DOUX Valérie	10.45-11.45 SOPHRO FEMMES ENCEINTES Angélique	10.30-11.30 HATHA VINYASA Quentin	
11h30					11.00-12.00 RENFORCEMENT HOLISTIQUE Huyen	
12h00		12.00-13.00 POSTURAL BALL Huyen		12.00-12.30 SOPHRO LUNCH - Angélique	12.00-13.00 PILATES Caroline	
12h30	12.15-13.30 YOGA DES GARS Quentin		12.45-13.15 YOGA LUNCH - Quentin	12.30-13.00 RELAX LUNCH - Angélique		
13h00		PÉRINATALITÉ				
13h30		13.00-14.00 POSTURAL BALL PRÉ & POST NATAL Huyen	13.15-13.45 YOGA LUNCH - Quentin		13.15-14.15 YIN YOGA Quentin	
14h00	14.00-15.15 YOGA KUNDALINI Marlène			13.30-14.30 QI GONG Nathalie		
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30						
18h00	ENGLISH					
18h30	18.30-19.30 FITNESS PILATES Tara		18.30-19.30 PILATES Caroline	NEW 18.30-19.15 CIRCUIT TRAINING Thomas		
19h00						
19h30		19.30-20.45 HATHA YOGA Marc	19.30-20.30 PILATES Caroline			
20h00				19.30-21.00 YOGA GREEN Valérie		
20h30	20.15-21.30 YOGA KUNDALINI Marlène					
21h00						
21h30						