



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

DU 12 AU 17 FÉVRIER 2024

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

	YOGA	FITNESS	SOPHRO	POSTURAL BALL	AUTRE	
	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
07h00						
07h30						
08h00						
08h30						
09h00		09.00-10.30 YOGA HATHA FLOW Quentin		09.00-10.30 HATHA YOGA (cours fondation) Quentin		
09h30						
10h00					10.00-11.00 POSTURAL BALL Huyen	
10h30				10.15-11.15 STRETCH'YIN Quentin	11.00-12.00 RENFORCEMENT HOLISTIQUE Huyen	
11h00						
11h30						
12h00	12.15-13.15 YOGA DES GARS Quentin			12.00-13.00 PILATES Caroline		
12h30				12.15-12.45 SOPHRO LUNCH - Angélique 12.45-13.15 RELAX LUNCH - Angélique		
13h00						
13h30						
14h00			14.00-15.00 SOPHRO FEMMES ENCEINTES Angélique			
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30		17.30-18.30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE - FULL BODY Leslie		17.15-18.15 BODY COMBAT Alexandre		
18h00	18.00-19.00 CIRCUIT TRAINING Laurent	18.30-19.30 ZUMBA Leslie	18.30-19.30 PILATES Caroline			
18h30	19.00-20.00 WORKOUT OF THE WEEK Laurent					
19h00				19.00-20.00 DANSES LATINES (BACHATA / SALSA) Younes		
19h30			19.30-20.30 PILATES Caroline			
20h00						
20h30						
21h00						
21h30						



CLASS SCHEDULE

FROM FEBRUARY 12TH TO 17TH

All our classes are subject to booking, unless you have an annual subscription

	YOGA	FITNESS	SOPHRO	POSTURAL BALL	AUTRE
	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
07h00					
07h30					
08h00					
08h30					
09h00		09.00-10.30 HATHA FLOW YOGA Quentin		09.00-10.30 HATHA YOGA Quentin	
09h30					
10h00					10.00-11.00 POSTURAL BALL Huyen
10h30				10.15-11.15 STRETCH'IN Quentin	11.00-12.00 HOLISTIC STRENGTHENING Huyen
11h00					
11h30					
12h00				12.00-13.00 PILATES Caroline	
12h30	12.15-13.15 GUYS' YOGA Quentin			12.15-12.45 SOPHRO LUNCH - Angélique 12.45-13.15 RELAX LUNCH - Angélique	
13h00					
13h30					
14h00			14.00-15.00 SOPHRO FOR PREGNANT WOMEN Angélique		
14h30					
15h00					
15h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30		17.30-18.30 MUSCLE STRENGTHENING - FULL BODY Leslie		17.15-18.15 BODY COMBAT Alexandre	
18h00	18.00-19.00 CIRCUIT TRAINING Laurent	18.30-19.30 ZUMBA Leslie	18.30-19.30 PILATES Caroline		
18h30	19.00-20.00 WORKOUT OF THE WEEK Laurent				
19h00				19.00-20.00 LATIN DANCES (BACHATA / SALSA) Younes	
19h30					
20h00					
20h30					
21h00					
21h30					



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

DU 19 AU 24 FÉVRIER 2024

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

	YOGA	FITNESS	SOPHRO	POSTURAL BALL	AUTRE	
	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
07h00						
07h30						
08h00						
08h30						
09h00		09.00-10.30 YOGA HATHA FLOW Quentin		09.00-10.30 HATHA YOGA (cours fondation) Quentin		
09h30						
10h00					10.00-11.00 POSTURAL BALL Huyen	
10h30				10.15-11.15 STRETCH'IN Quentin	11.00-12.00 RENFORCEMENT HOLISTIQUE Huyen	
11h00						
11h30						
12h00	12.15-13.15 YOGA DES GARS Quentin					
12h30						
13h00						
13h30						
14h00						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30		17.30-18.30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE - FULL BODY Leslie		17.15-18.15 BODY COMBAT Alexandre		
18h00	18.00-19.00 CIRCUIT TRAINING Laurent	18.30-19.30 ZUMBA Leslie				
18h30	19.00-20.00 WORKOUT OF THE WEEK Laurent					
19h00				19.00-20.00 DANSES LATINES (BACHATA/ SALSA) Younes		
19h30						
20h00						
20h30						
21h00						
21h30						



CLASS SCHEDULE

FROM FEBRUARY 19TH TO 24TH

All our classes are subject to booking, unless you have an annual subscription

YOGA	FITNESS	SOPHRO	POSTURAL BALL	AUTRE
------	---------	--------	---------------	-------

	Lundi <i>Monday</i>	Mardi <i>Tuesday</i>	Mercredi <i>Wednesday</i>	Jeudi <i>Thursday</i>	Vendredi <i>Friday</i>	Samedi <i>Saturday</i>
07h00						
07h30						
08h00						
08h30						
09h00		09.00-10.30		09.00-10.30		
09h30		<i>HATHA FLOW YOGA</i>		<i>HATHA YOGA</i>		
10h00		Quentin		Quentin		10.00-11.00
10h30					10.15-11.15	<i>POSTURAL BALL</i>
11h00					<i>STRETCH'IN</i>	Huyen
11h30					Quentin	11.00-12.00
12h00						<i>HOLISTIC STRENGTHENING</i>
12h30	12.15-13.15					Huyen
13h00	<i>GUYS YOGA</i>					
13h30	Quentin					
14h00						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30		17.30-18.30		17.15-18.15		
18h00	18.00-19.00	<i>MUSCLE STRENGTHENING -</i>		<i>BODY COMBAT</i>		
18h30	<i>CIRCUIT TRAINING</i>	<i>FULL BODY</i>		Alexandre		
19h00	Laurent	18.30-19.30				
19h30	19.00-20.00	<i>ZUMBA</i>				
20h00	<i>WORKOUT OF THE WEEK</i>	Leslie			19.00-20.00	
20h30	Laurent				<i>LATIN DANCES (BACHATA /</i>	
21h00					<i>SALSA)</i>	
21h30					Younes	