



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

DU 08 AU 13 AVRIL 2024

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

	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 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		11.00-12.00 RENFORCEMENT GYM SUR CHAISE Huyen	11.00-12.00 STRETCH'YIN Quentin			
11h30						
12h00		12.00-13.00 POSTURAL BALL Huyen		12.00-13.00 PILATES Caroline		
12h30	12.15-13.15 YOGA DES GARS Quentin					
13h00						
13h30						
14h00						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30				17.15-18.15 BODY COMBAT Alexandre	17.15-18.45 YOGA DE L'ALIGNEMENT Savannah	
18h00	18.00-19.00 CIRCUIT TRAINING Laurent		18.30-19.30 PILATES Caroline			
18h30				18.30-19.30 CIRCUIT TRAINING Laurent		
19h00	19.00-20.00 WORKOUT OF THE WEEK Laurent		19.30-20.30 PILATES Caroline	19.00-20.00 DANSES LATINES (BACHATA / SALSA) Younes		
19h30						
20h00						
20h30						
21h00						
21h30						



CLASS SCHEDULE

FROM APRIL 8TH TO 13TH

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>	Vendredi <i>Friday</i>	Samedi <i>Saturday</i>
07h00					
07h30					
08h00					
08h30					
09h00		09.00-10.30 HATHA FLOW YOGA			
09h30		Quentin			
10h00					10.00-11.00 POSTURAL BALL
10h30				10.15-11.15 STRETCH'YIN	Huyen
11h00		11.00-12.00 CHAIR GYM / STRENGTHENING	11.00-12.00 STRETCH'YIN	Quentin	11.00-12.00 HOLISTIC STRENGTHENING
11h30		Huyen	Quentin		Huyen
12h00		12.00-13.00 POSTURAL BALL		12.00-13.00 PILATES	
12h30	12.15-13.15 GUYS' YOGA	Huyen		Caroline	
13h00	Quentin				
13h30					
14h00					
14h30					
15h00					
15h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30				17.15-18.45 BODY ALIGNMENT YOGA	
18h00	18.00-19.00 CIRCUIT TRAINING			Savannah	
18h30	Laurent		18.30-19.30 PILATES		
19h00	19.00-20.00 WORKOUT OF THE WEEK		Caroline	19.00-20.00 LATIN DANCES (BACHATA / SALSA)	
19h30	Laurent		19.30-20.30 PILATES	Younes	
20h00			Caroline		
20h30					
21h00					
21h30					



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

DU 15 AU 20 AVRIL 2024

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

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

	Lundi <i>Monday</i>	Mardi <i>Tuesday</i>	Mercredi <i>Wednesday</i>	Jedi <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>YOGA HATHA FLOW</i>		<i>HATHA YOGA</i> (cours fondation)		
10h00		Quentin		Quentin		10.00-11.00
10h30					10.15-11.15	<i>POSTURAL BALL</i>
11h00			11.00-12.00		<i>STRETCH'IN</i>	Huyen
11h30			<i>STRETCH'IN</i>		Quentin	11.00-12.00
12h00			Quentin			<i>RENFORCEMENT HOLISTIQUE</i>
12h30	12.15-13.15					
13h00	<i>YOGA DES GARS</i>					
13h30	Quentin					
14h00						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30		17.30-18.30		17.15-18.15	17.15-18.45	
18h00	18.00-19.00	<i>RENFORCEMENT</i> <i>MUSCULAIRE - FULL BODY</i>		<i>BODY COMBAT</i>	<i>YOGA DE L'ALIGNEMENT</i>	
18h30	<i>CIRCUIT TRAINING</i>	Leslie		Alexandre	Savannah	
19h00	19.00-20.00	18.30-19.30				
19h30	<i>WORKOUT OF THE WEEK</i>	<i>ZUMBA</i>			19.00-20.00	
20h00	Laurent	Leslie			<i>DANSES LATINES (BACHATA / SALS)</i>	
20h30					Younes	
21h00						
21h30						

