



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	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					10.15-11.15 STRETCH'YIN Quentin	10.00-11.00 POSTURAL BALL Huyen
10h30						11.00-12.00 RENFORCEMENT HOLISTIQUE Huyen
11h00		11.00-12.00 RENFORCEMENT GYM SUR CHAISE Huyen	11.00-12.30 YOGA DOUX Valérie			
11h30						
12h00	12.15-13.15 YOGA DES GARS Quentin	12.00-13.00 POSTURAL BALL Huyen		12.15-12.45 SOPHROLOGIE - Angélique 12.45-13.15 RELAXATION - Angélique	12.00-13.00 PILATES Caroline	
12h30						
13h00		13.00-14.00 POSTURAL BALL PRÉ & POST NATAL Huyen				
13h30						
14h00	14.00-15.30 YOGA KUNDALINI Marlène			14.00-15.00 SOPHRO FEMMES ENCEINTE Angélique		
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30		17.30-18.30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE - FULL BODY Leslie		17.15-18.15 BODY COMBAT Alexandre	17.15-18.45 YOGA DE L'ALIGNEMENT Davide	
18h00						
18h30		18.30-19.30 ZUMBA Leslie	18.30-19.30 PILATES Caroline	18.30-19.15 CIRCUIT TRAINING Thomas		
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		19.45-21.15 HATHA YOGA Marc		19.30-21.00 YOGA GREEN Valérie		
20h30	20.15-21.45 YOGA KUNDALINI Marlène					
21h00						
21h30						