



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

DU 08 AU 13 JUILLET 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 <i>YOGA HATHA FLOW</i>		09.00-10.30 <i>HATHA YOGA</i> (cours fondation)		
09h30		Quentin		Quentin		
10h00					10.15-11.15 <i>STRETCH'YIN</i>	
10h30					Quentin	
11h00						
11h30						
12h00	12.15-13.15 <i>YOGA DES GARS</i>				12.00-13.00 <i>PILATES</i>	
12h30	Quentin				Caroline	
13h00						
13h30						
14h00						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30		17.30-18.30 <i>RENFORCEMENT MUSCULAIRE - FULL BODY</i>			17.15-18.45 <i>YOGA DE L'ALIGNEMENT</i>	
18h00		Leslie			Davide	
18h30		18.30-19.30 <i>ZUMBA</i>	18.30-19.30 <i>PILATES</i>			
19h00		Leslie	Caroline			
19h30			19.30-20.30 <i>PILATES</i>			
20h00			Caroline			
20h30						
21h00						
21h30						



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

DU 15 AU 20 JUILLET 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		
09h30				HATHA YOGA		
10h00				Hélène		
10h30						
11h00						
11h30						
12h00					12.00-13.00	
12h30	12.15-13.15				PILATES	
13h00	YOGA DES GARS				Caroline	
13h30	Quentin					
14h00						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30		17.30-18.30			17.15-18.45	
18h00		RENFORCEMENT			YOGA DE L'ALIGNEMENT	
18h30		MUSCULAIRE - FULL BODY				
18h30		Leslie	18.30-19.30			Daïde
19h00		ZUMBA	PILATES			
19h30		Leslie	Caroline			
19h30			19.30-20.30			
20h00			PILATES			
20h30			Caroline			
21h00						
21h30						



PLANNING DES COURS COLLECTIFS

DU 22 AU 27 JUILLET 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>HATHA YOGA</i>		<i>HATHA YOGA</i>		
10h00		Hélène		Hélène		
10h30						
11h00						
11h30						
12h00					12.00-13.00	
12h30					<i>PILATES</i>	
13h00					Caroline	
13h30						
14h00						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30		17.30-18.30			17.15-18.45	
18h00		<i>RENFORCEMENT MUSCULAIRE - FULL BODY</i>			<i>YOGA DE L'ALIGNEMENT</i>	
18h30		Leslie	18.30-19.30		Davide	
19h00		18.30-19.30	<i>PILATES</i>			
19h30		<i>ZUMBA</i>	Caroline			
20h00		Leslie	19.30-20.30			
20h30			<i>PILATES</i>			
21h00			Caroline			
21h30						