



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



# 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		<b>09.00-10.30</b>		<b>09.00-10.30</b>		
09h30		<i>HATHA YOGA</i>		<i>HATHA YOGA</i>		
10h00		<b>Hélène</b>		<b>Hélène</b>		
10h30						
11h00						
11h30						
12h00					<b>12.00-13.00</b>	
12h30					<i>PILATES</i>	
13h00					<b>Caroline</b>	
13h30						
14h00						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30		<b>17.30-18.30</b>			<b>17.15-18.45</b>	
18h00		<i>RENFORCEMENT MUSCULAIRE - FULL BODY</i>			<i>YOGA DE L'ALIGNEMENT</i>	
18h30		<b>Leslie</b>	<b>18.30-19.30</b>		<b>Davide</b>	
19h00		<b>18.30-19.30</b>	<i>PILATES</i>			
19h30		<i>ZUMBA</i>	<b>Caroline</b>			
20h00		<b>Leslie</b>	<b>19.30-20.30</b>			
20h30			<i>PILATES</i>			
21h00			<b>Caroline</b>			
21h30						