



PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2024-2025

HORS VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS

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

	YOGA	FITNESS / PILATES	AUTRES			
	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		9.00-10h30 HATHA YOGA Marc	9.00-10.00 FELDENKRAIS Olivia	09.00-10.30 HATHA YOGA Héliène		
09h30					10.15-11.15 STRETCH'YIN Héliène	
10h00						11.00-12.00 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex
10h30						
11h00		11.15-12.15 GYM POSTURALE Cathy	11.00-12.30 YOGA DOUX Valérie			
11h30		12.15-13.15 PILATES Cathy			12.00-13.00 PILATES Caroline	
12h00	12.15-13.15 YOGA DES GARS Quentin			12.15-12.45 SOPHROLOGIE - Angélique 12.45-13.15 RELAXATION - Angélique		
12h30						
13h00						
13h30						
14h00	14.00-15.30 YOGA KUNDALINI Marlène			14.00-15.00 SOPHRO FEMMES ENCEINTES Angélique		
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00				17.15-18.15 BODY COMBAT Alex		
17h30						
18h00		18.00-19.00 PILATES & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Leslie	18.30-19.30 PILATES Caroline	18.30-19.15 CIRCUIT TRAINING Thomas	18.15-19.45 YOGA DE L'ALIGNEMENT Davide	
18h30	18.30-19.30 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex	19.00-20.00 ZUMBA Leslie				
19h00	19.30-20.30 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex	20.00-21.30 HATHA YOGA Marc	19.30-20.30 PILATES Caroline	19.30-21.00 YOGA GREEN Valérie		
19h30						
20h00						
20h30	20.30-22.00 YOGA KUNDALINI Marlène					
21h00						
21h30						



CLASS SCHEDULE 2024-2025

EXCLUDING FRENCH SCHOOL HOLIDAYS

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

	YOGA	FITNESS / PILATES	AUTRES			
	Monday <i>Lundi</i>	Tuesday <i>Mardi</i>	Wednesday <i>Mercredi</i>	Thursday <i>Jeudi</i>	Friday <i>Vendredi</i>	Saturday <i>Samedi</i>
07h00						
07h30						
08h00						
08h30						
09h00		9.00-10h30	9.00-10.00	09.00-10.30		
09h30		HATHA YOGA	FELDENKRAIS	HATHA YOGA		
10h00		Marc	Olivia	Hélène		
10h30					10.15-11.15	
11h00					STRETCHYIN	
11h30		11.15-12.15	11.00-12.30		Hélène	11.00-12.00
12h00		POSTURAL GYM	GENTLE YOGA			FITNESS & MUSCLE
12h30	12.15-13.15	Cathy	Valérie	12.15-12.45	12.00-13.00	STRENGTHENING
13h00	GUY'S YOGA	12.15-13.15		SOPHROLOGY - Angélique	PILATES	Alex
13h30	Quentin	PILATES		12.45-13.15	Caroline	
14h00		Cathy		RELAXATION - Angélique		
14h30	14.00-15.30					
15h00	KUNDALINI YOGA			14.00-15.00		
15h30	Marlène			SOPHRO FOR PREGNANT		
16h00				WOMEN		
16h30				Angélique		
17h00						
17h30				17.15-18.15		
18h00		18.00-19.00		BODY COMBAT		
18h30	18.30-19.30	PILATES & MUSCLE	18.30-19.30	Alex	18.15-19.45	
19h00	FITNESS & MUSCLE	STRENGTHENING	PILATES	18.30-19.15	BODY ALIGNMENT YOGA	
19h30	Alex	19.00-20.00	Caroline	CIRCUIT TRAINING		
20h00	19.30-20.30	ZUMBA	19.30-20.30	Thomas		
20h30	FITNESS & MUSCLE	Leslie	PILATES	19.30-21.00		
21h00	STRENGTHENING	20.00-21.30	Caroline	GREEN YOGA		
21h30	Alex	HATHA YOGA		Valérie		
	20.30-22.00	Marc				
	KUNDALINI YOGA					
	Marlène					