



PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2024-2025

DU 21 AU 26 OCTOBRE 2024

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>	Judi <i>Thursday</i>	Vendredi <i>Friday</i>	Samedi <i>Saturday</i>
07h00						
07h30						
08h00						
08h30						
09h00			9.00-10.00 <i>FELDENKRAIS</i> Olivia	09.00-10.30 <i>HATHA YOGA</i> Hélène		
09h30						
10h00					10.15-11.15 <i>STRETCHYIN</i> Hélène	
10h30						
11h00		11.15-12.15 <i>GYM POSTURALE</i> Cathy				11.00-12.00 <i>FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE</i> Alex
11h30		12.15-13.15 <i>PILATES</i> Cathy				
12h00	12.15-13.15 <i>YOGA DES GARS</i> Quentin					
12h30						
13h00						
13h30						
14h00						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30				17.15-18.15 <i>BODY COMBAT</i> Alex		
18h00		18.00-19.00 <i>PILATES & RENFORCEMENT MUSCULAIRE</i> Leslie				
18h30	18.30-19.30 <i>FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE</i> Alex	19.00-20.00 <i>ZUMBA</i> Leslie	18.30-19.30 <i>PILATES</i> Caroline	18.30-19.15 <i>CIRCUIT TRAINING</i> Thomas	18.15-19.45 <i>YOGA DE L'ALIGNEMENT</i> Davide	
19h00						
19h30	19.30-20.30 <i>FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE</i> Alex		19.30-20.30 <i>PILATES</i> Caroline			
20h00						
20h30						
21h00						
21h30						



CLASS SCHEDULE 2024-2025

FROM OCTOBER 21TH TO 26TH

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

YOGA

FITNESS / PILATES

AUTRES

Monday
Lundi

Tuesday
Mardi

Wednesday
Mercredi

Thursday
Jeudi

Friday
Vendredi

Saturday
Samedi

07h00					
07h30					
08h00					
08h30					
09h00			9.00-10.00 <i>FELDENKRAIS</i> Olivia	09.00-10.30 <i>HATHA YOGA</i> Hélène	
09h30					
10h00					
10h30				10.15-11.15 <i>STRETCHYIN</i> Hélène	
11h00					11.00-12.00 <i>FITNESS & MUSCLE STRENGTHENING</i> Alex
11h30		11.15-12.15 <i>POSTURAL GYM</i> Cathy			
12h00		12.15-13.15 <i>PILATES</i> Cathy			
12h30	12.15-13.15 <i>GUYS YOGA</i> Quentin				
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
15h00					
15h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30				17.15-18.15 <i>BODY COMBAT</i> Alex	
18h00		18.00-19.00 <i>PILATES & MUSCLE STRENGTHENING</i> Leslie			
18h30	18.30-19.30 <i>FITNESS & MUSCLE STRENGTHENING</i> Alex	19.00-20.00 <i>ZUMBA</i> Leslie	18.30-19.30 <i>PILATES</i> Caroline	18.30-19.15 <i>CIRCUIT TRAINING</i> Thomas	18.15-19.45 <i>BODY ALIGNMENT YOGA</i> Davide
19h00					
19h30	19.30-20.30 <i>FITNESS & MUSCLE STRENGTHENING</i> Alex		19.30-20.30 <i>PILATES</i> Caroline		
20h00					
20h30					
21h00					
21h30					



PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2024-2025

DU 28 OCTOBRE AU 02 NOVEMBRE 2024

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

YOGA

FITNESS / PILATES

AUTRES

Lundi
Monday

Mardi
Tuesday

Mercredi
Wednesday

Jeudi
Thursday

Vendredi
Friday

Samedi
Saturday

07h00					
07h30					
08h00					
08h30					
09h00		09.00-10.30		09.00-10.30	
09h30		YOGA DE L'ALIGNEMENT		HATHA YOGA	
10h00		Davide		Hélène	
10h30					
11h00					
11h30					
12h00					
12h30	12.15-13.15				
13h00	YOGA DES GARS				
13h30	Quentin				
14h00					
14h30					
15h00					
15h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30				17.15-18.15	
18h00				BODY COMBAT	
18h30				Alex	
19h00	18.30-19.30		18.30-19.30		
19h30	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE		PILATES		
20h00	Alex		Caroline		
20h30	19.30-20.30		19.30-20.30		
21h00	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE		PILATES		
21h30	Alex		Caroline		
		20.00-21.30			
		HATHA YOGA			
		Marc			

Jour férié - 1er novembre



CLASS SCHEDULE 2024-2025

FROM OCTOBER 28TH TO NOVEMBER 2ND

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

YOGA

FITNESS / PILATES

AUTRES

Monday
Lundi

Tuesday
Mardi

Wednesday
Mercredi

Thursday
Jeudi

Friday
Vendredi

Saturday
Samedi

07h00
07h30
08h00
08h30
09h00
09h30
10h00
10h30
11h00
11h30
12h00
12h30
13h00
13h30
14h00
14h30
15h00
15h30
16h00
16h30
17h00
17h30
18h00
18h30
19h00
19h30
20h00
20h30
21h00
21h30

12.15-13.15

GUYS YOGA

Quentin

09.00-10.30

BODY ALIGNMENT YOGA

Davide

09.00-10.30

HATHA YOGA

Hélène

17.15-18.15

BODY COMBAT

Alex

18.30-19.30

FITNESS & MUSCLE STRENGTHENING

Alex

18.30-19.30

PILATES

Caroline

19.30-20.30

FITNESS & MUSCLE STRENGTHENING

Alex

19.30-20.30

PILATES

Caroline

20.00-21.30

HATHA YOGA

Marc

Jour férié - 1er novembre