



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



# 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		09.00-10.30		
09h30		HATHA YOGA		HATHA YOGA		
10h00		Marc		Hélène	10.15-11.15	
10h30					STRETCHYIN	
11h00		11.15-12.15	11.00-12.30		Hélène	11.00-12.00
11h30		POSTURAL GYM	GENTLE YOGA			FITNESS & MUSCLE STRENGTHENING Alex
12h00		Cathy	Valérie		12.00-13.00	
12h30	12.15-13.15	12.15-13.15		12.15-12.45	PILATES	
12h30	GUY'S YOGA	PILATES		SOPHROLOGY - Angélique	Caroline	
13h00	Quentin	Cathy		12.45-13.15		
13h00				RELAXATION - Angélique		
13h30						
14h00	14.00-15.30			14.00-15.00		
14h30	KUNDALINI YOGA			SOPHRO FOR PREGNANT WOMEN		
15h00	Marlène			Angélique		
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30				17.15-18.15		
18h00		18.00-19.00		BODY COMBAT		
18h00		PILATES & MUSCLE STRENGTHENING		Alex		
18h30	18.30-19.30	Leslie	18.30-19.30	18.30-19.15	18.15-19.45	
18h30	FITNESS & MUSCLE STRENGTHENING		PILATES	CIRCUIT TRAINING	BODY ALIGNMENT YOGA	
19h00	Alex	19.00-20.00	Caroline	Thomas		
19h00		ZUMBA			Davide	
19h30	19.30-20.30	Leslie	19.30-20.30			
19h30	FITNESS & MUSCLE STRENGTHENING		PILATES	19.30-21.00		
20h00	Alex	20.00-21.30	Caroline	GREEN YOGA		
20h00						
20h30	20.30-22.00	HATHA YOGA		Valérie		
20h30						
21h00	KUNDALINI YOGA	Marc				
21h00						
21h30	Marlène					