



PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2024-2025

DU 17 AU 23 FÉVRIER 2025

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						
09h30						
10h00						
10h30						
11h00						
11h30		11.15-12.15 GYM POSTURALE				11.00-12.00 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex
12h00		Cathy			12.00-13.00	
12h30	12.15-13.15 YOGA DES GARS	12.15-13.15 PILATES			PILATES Caroline	
13h00	Hélène	Cathy				
13h30						
14h00						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30				17.15-18.15 BODY COMBAT		
18h00		18.00-19.00 PILATES & RENFORCEMENT MUSCULAIRE		Alex		
18h30	18.30-19.30 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Leslie	18.30-19.30	18.30-19.30	18.15-19.45	
19h00	Alex	19.00-20.00 ZUMBA	PILATES Caroline	CIRCUIT TRAINING Maxime	YOGA DE L'ALIGNEMENT Davide	
19h30	19.30-20.30 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Leslie	19.30-20.30 PILATES			
20h00	Alex		Caroline			
20h30						
21h00						
21h30						



CLASS SCHEDULE 2024-2025

FROM 17 TO 23 FEBRUARY 2025

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

Hélène

11.15-12.15

POSTURAL GYM

Cathy

12.15-13.15

PILATES

Cathy

12.00-13.00

PILATES

Caroline

11.00-12.00

FITNESS & MUSCLE
STRENGTHENING
Alex

17.15-18.15

BODY COMBAT

Alex

18.30-19.30

FITNESS & MUSCLE
STRENGTHENING
Alex

18.00-19.00

PILATES & MUSCLE
STRENGTHENING
Leslie

19.00-20.00

ZUMBA

Leslie

18.30-19.30

PILATES

Caroline

19.30-20.30

PILATES

Caroline

18.30-19.30

CIRCUIT TRAINING

Maxime

18.15-19.45

BODY ALIGNMENT YOGA

Davide



PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2024-2025

DU 24 FÉVRIER AU 02 MARS 2025

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					
09h30					
10h00					
10h30					
11h00				10.15-11.15 STRETCHING / MOBILITÉ / PILATES Maxime	11.00-12.00 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex
11h30					
12h00					
12h30			12.15-12.45 SOPHROLOGIE - Angélique		
13h00			12.45-13.15 RELAXATION - Angélique		
13h30					
14h00			14.00-15.00 SOPHRO FEMMES ENCEINTES Angélique		
14h30					
15h00					
15h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30				17.15-18.15 BODY COMBAT Alex	
18h00					
18h30	18.30-19.30 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex		18.30-19.30 BODY SCULPT Maxime	18.30-19.30 CIRCUIT TRAINING Maxime	18.15-19.45 YOGA DE L'ALIGNEMENT Davide
19h00					
19h30	19.30-20.30 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex		18.30-19.30 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maxime		
20h00					
20h30					
21h00					
21h30					

