



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		Hélène	10.15-11.15	
10h30					STRETCHYIN	
11h00		11.15-12.15	11.00-12.30	11.00-12.00	Hélène	11.00-12.00
11h30		GYM POSTURALE	YOGA DOUX	QI GONG / TAI CHI		FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE
12h00		Cathy	Valérie	Philippe	12.00-13.00	Alex
12h30	12.15-13.15	12.15-13.15		12.15-12.45	PILATES	
12h30	YOGA DES GARS	PILATES		SOPHROLOGIE - Angélique	Caroline	
13h00	Quentin	Cathy		12.45-13.15		
13h00				RELAXATION - Angélique		
13h30						
14h00	14.00-15.30					
14h30	YOGA KUNDALINI					
15h00	Marlène					
15h30						
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	Davide	
19h30	19.30-20.30	ZUMBA	19.30-20.30	Thomas		
20h00	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Leslie	PILATES	19.30-21.00		
20h30	Alex	20.00-21.30	Caroline	YOGA GREEN		
21h00	20.30-22.00	HATHA YOGA		Valérie		
21h30	YOGA KUNDALINI	Marc				
21h30	Marlène					