



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 Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
08h30						
09h00		9.00-10.30	09.00-10.00	09.00-10.30		
09h30		HATHA YOGA	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maxime	HATHA YOGA		
10h00		Marc	NOUVEAU	Justine		
10h30					10.15-11.15	
11h00					STRETCHING	
11h30		11.15-12.15	11.00-12.30	11.00-12.00	Maxime	11.00-12.00
12h00		GYM POSTURALE	YOGA DOUX	QI GONG / TAI CHI		FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE
12h30		Cathy	Valérie	Philippe		Alex
13h00	12.15-13.15	12.15-13.15		NOUVEAU	12.00-13.00	
13h30	YOGA DES GARS	PILATES		12.15-12.45	PILATES	
14h00	Justine	Cathy		SOPHROLOGIE - Angélique	Caroline	
14h30				12.45-13.15		
15h00				RELAXATION - Angélique		
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30						
18h00		18.00-19.00		17.15-18.15		
18h30		PILATES & RENFORCEMENT MUSCULAIRE		BODY COMBAT		
19h00	18.30-19.30	Leslie	18.30-19.30	Alex	18.15-19.45	
19h30	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE	19.00-20.00	PILATES	18.30-19.15	YOGA DE L'ALIGNEMENT	
20h00	Alex	ZUMBA	Caroline	CIRCUIT TRAINING	Davide	
20h30	19.30-20.30	Leslie	19.30-20.30	Thomas		
21h00	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE	20.00-21.30	PILATES	19.30-21.00		
21h30	Alex	HATHA YOGA	Caroline	YOGA GREEN		
	20.30-22.00	Marc		Valérie		
	YOGA KUNDALINI					
	Marlène					