



Planning des cours collectifs 2025-2026

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		YOGA VINYASA	CIRCUIT TRAINING	HATHA YOGA		
10h00		Justine	Maxime	Justine (Hélène)		9.45-10.45
10h30	10.30-12.00				10.15-11.15	MOBILITE / STRETCHING / PILATES
11h00	SPORT SANTE / sport sur ordonnance		10.45-12.15	11.00-12.00	Maxime (Hélène)	Maxime
11h30	Huyen	11.15-12.15	YOGA DOUX	QI GONG		11.00-12.00
12h00		Cathy	Valérie	Philippe		FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE
12h30	12.15-13.15	12.15-13.15	12.30-13.30	12.15-12.45	12.00-13.00	Alex
12h30	YOGA DYNAMIQUE (MIXTE)	PILATES	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SOPHROLOGIE - Angélique	PILATES	
13h00	Justine	Cathy		12.45-13.15	Caroline	
13h30			Jonathan	RELAXATION - Angélique		
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	18.30-19.30	YOGA DE L'ALIGNEMENT I. IYENGAR	
19h30	Alex	19.00-20.00	Caroline	CIRCUIT TRAINING	Davide	
19h30	19.30-20.30	ZUMBA	19.30-20.30	Maxime		
20h00	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Leslie	PILATES			
20h30	Alex		Caroline			
20h30	20.30-22.00	20.15-21.45		19.45-21.15		
21h00	YOGA KUNDALINI	HATHA YOGA		YOGA GREEN		
21h30	Marlène	Marc		Valérie		