



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 ** MOBILITE / STRETCHING / PILATES Maxime
10h30	10.30-12.00 SPORT SANTE ** Renforcement Holistique (Eligible "sport sur ordonnance") Huyen				10.15-11.15 STRETCHING	
11h00		11.15-12.15	10.45-12.15	11.00-12.00	Maxime (Hélène)	11.00-12.00 * FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE
11h30		GYM POSTURALE Cathy	YOGA DOUX Valérie	QI GONG ** Philippe		Alex
12h00		12.15-13.15			12.00-13.00	
12h30	YOGA DYNAMIQUE ** Justine	PILATES Cathy	12.30-13.30 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE ** Jonathan	12.15-12.45 SOPHROLOGIE - Angélique 12.45-13.15 RELAXATION - Angélique	PILATES Caroline	
13h00						
13h30						
14h00	14.00-15.30					
14h30	YOGA KUNDALINI					
15h00	Marlène					
15h30						
16h00						* cours complet (sauf place qui se libère exceptionnellement)
16h30						
17h00						
17h30						** Nouveau cours
18h00		18.00-19.00 PILATES & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Leslie		17.30-18.30 BODY COMBAT Alex		
18h30	18.30-19.30 * FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex	19.00-20.00 ZUMBA Leslie	18.30-19.30 * PILATES Caroline	18.30-19.30 CIRCUIT TRAINING ** Maxime	18.15-19.45 YOGA DE L'ALIGNEMENT I. IYENGAR Davide	
19h00						
19h30	19.30-20.30 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex		19.30-20.30 PILATES Caroline			
20h00						
20h30	20.30-22.00	20.15-21.45		19.45-21.15 YOGA GREEN Valérie		
21h00	YOGA KUNDALINI	HATHA YOGA				
21h30	Marlène	Marc				