



Planning des cours collectifs 2025-2026

Vacances de la Toussaint - Du 20 octobre au 25 octobre 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
08h30						
09h00		9.00-10.30	09.00-10.00			
09h30		YOGA VINYASA **	CIRCUIT TRAINING **			
10h00		Justine	Maxime			9.45-10.45 ** MOBILITE / STRETCHING / PILATES
10h30	10.30-12.00 SPORT SANTE ** Renforcement Holistique (Eligible "sport sur ordonnance") Huyen					Maxime
11h00				11.00-12.00		11.00-12.00 * FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE
11h30				QI GONG ** Philippe (sport santé)		Alex
12h00					12.00-13.00	
12h30	12.15-13.15 YOGA DYNAMIQUE Justine	12.30-13.30 MOBILITE / STRETCHING / PILATES Maxime	12.30-13.30 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE ** Jonathan		PILATES Caroline	
13h00						
13h30						
14h00						
14h30						
15h00						
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	18.15-19.45	
18h30	18.30-19.30 * FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex		18.30-19.30 * PILATES Caroline	18.30-19.30 CIRCUIT TRAINING ** Maxime	YOGA DE L'ALIGNEMENT I. IYENGAR Davide	
19h00		19.00-20.00 ZUMBA Leslie	19.30-20.30 PILATES Caroline			
19h30	19.30-20.30 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex			19.45-21.15 YOGA GREEN Alexandra		
20h00						
20h30						
21h00						
21h30						