



Planning des cours collectifs 2025-2026

Vacances de la Toussaint - Du 27 octobre au 1er novembre 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			09.00-10.00			
09h30			CIRCUIT TRAINING **			
10h00			Maxime			
10h30	10.30-12.00				10.15-11.15	
11h00	SPORT SANTE ** Renforcement Holistique (Eligible "sport sur ordonnance")			11.00-12.00	STRETCHING Maxime	
11h30	Huyen			QI GONG ** Philippe		
12h00		12.30-13.30			12.00-13.00	
12h30		MOBILITE / STRETCHING / PILATES	12.30-13.30		PILATES Caroline	
13h00		Maxime	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE **			
13h30			Jonathan			
14h00						JOUR FERIE
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						* cours complet (sauf place qui se libère exceptionnellement)
17h00						
17h30						
18h00		18.00-19.00		17.30-18.30		** Nouveau cours
18h30	18.30-19.30 *	PILATES & RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18.30-19.30 *	BODY COMBAT Alex	18.15-19.45	
19h00	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex	19.00-20.00	PILATES Caroline	18.30-19.30 CIRCUIT TRAINING **	YOGA DE L'ALIGNEMENT I IYENGAR	
19h30	19.30-20.30	ZUMBA	19.30-20.30	Maxime	Davide	
20h00	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex	Leslie	PILATES Caroline			
20h30				19.45-21.15		
21h00				YOGA GREEN		
21h30				Alexandra		