



Scannez-moi

Planning des cours collectifs 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	Judi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
09h00		9.00 - 10.30	09.00 - 10.00	09.00 - 10.30		9.00 - 10.00
09h30		YOGA VINYASA	CIRCUIT TRAINING Maxime	HATHA YOGA		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maxime
10h00		Justine		Hélène	10.15 - 11.15	10.00 - 11.00
10h30	10.30 - 12.00		10.45 - 12.15		STRETCH' YIN	MOBILITE - STRETCHING Maxime
11h00	SPORT SANTE Renforcement Holistique Huyen	11.15 - 12.15	YOGA DOUX	11.00 - 12.00	Hélène	11.00 - 12.00 *
11h30		GYM POSTURALE Cathy	Valérie	QI GONG Philippe		FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex
12h00	12.15 - 13.15	12.15 - 13.15		12.15 - 13.15	12.00 - 13.00 *	
12h30	YOGA DYNAMIQUE Justine	PILATES Cathy		SOPHROLOGIE Laëtitia	PILATES Caroline	
13h00						
13h30						
14h00	14.00 - 15.30					
14h30	YOGA KUNDALINI					
15h00	Marlène					* cours complets
15h30						(sauf place qui se libère exceptionnellement)
16h00						
16h30						
17h00						
17h30				17.30 - 18.30		
18h00		18.00 - 19.00 PILATES & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Leslie		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 Davide	
19h00			19.30 - 20.30 PILATES Caroline			
19h30	19.30 - 20.30 FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex			19.45 - 21.15 YOGA GREEN Valérie		
20h00						
20h30	20.30 - 22.00 YOGA KUNDALINI Marlène					
21h00						
21h30						
22h00						