



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.

Scannez-moi

	YOGA	FITNESS / PILATES	AUTRES			
	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi 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		BODY PUMP Maxime
10h00		Justine		Hélène		10.00 - 11.00
10h30	10.30 - 12.00				10.15 - 11.15	MOBILITE - STRETCHING Maxime
11h00	SPORT SANTE Renforcement Holistique Huyen		10.45 - 12.15	11.00 - 12.00	STRETCH' YIN Hélène	11.00 - 12.00 *
11h30		11.15 - 12.15	YOGA DOUX	QI GONG		FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex
12h00		Cathy	Valérie	Philippe		
12h30	12.15 - 13.15	12.15 - 13.15		12.15 - 13.15	12.00 - 13.00 *	
13h00	YOGA DYNAMIQUE Justine	PILATES Cathy		SOPHROLOGIE Laëtitia	PILATES Caroline	
13h30						
14h00	14.00 - 15.30					
14h30	YOGA KUNDALINI					
15h00	Marlène					
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30				17.30 - 18.30		
18h00		18.00 - 19.00		BODY COMBAT		
18h30		PILATES & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Leslie	18.30 - 19.30 *	Alex	18.15 - 19.45	
19h00	18.30 - 19.30 *	19.00 - 20.00	PILATES	18.30 - 19.30	YOGA DE L'ALIGNEMENT	
19h30	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex	ZUMBA Leslie	Caroline	CIRCUIT TRAINING Maxime	Davide	
20h00	19.30 - 20.30		19.30 - 20.30			
20h30	FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex		PILATES Caroline	19.45 - 21.15		
21h00				YOGA GREEN Valérie		
21h30						
22h00						

* cours complets
(sauf place qui se libère
exceptionnellement)