



# Planning des cours collectifs 2026

PROGRAMME VACANCES SCOLAIRES ETE 2026 (chaque semaine varie - pensez à vérifier en ligne !)

Scannez-moi

Tous nos cours sont sur réservation, sauf en cas d'abonnement annuel à un cours.

|       | YOGA                          | FITNESS / PILATES              | AUTRES  |  |  |  |
|-------|-------------------------------|--------------------------------|---|--|--|--|
|       | Lundi<br>Monday<br>13/07/2026 | Mardi<br>Tuesday<br>14/07/2026 | Mercredi<br>Wednesday<br>15/07/2026           | Jeudi<br>Thursday<br>16/07/2026                        | Vendredi<br>Friday<br>17/07/2026                   | Samedi<br>Saturday<br>18/07/2026                                 |
| 09h00 |                               |                                | 09.00 - 10.00<br>CIRCUIT TRAINING<br>Jonathan | 09.00 - 10.30<br>HATHA YOGA<br>Hélène                  |  | 9.00 - 10.00<br>FITNESS & RENFORCEMENT<br>MUSCULAIRE<br>Jonathan |
| 09h30 |                               |                                |   |  |  |  |
| 10h00 |                               |                                |   |  | 10.15 - 11.15<br>STRETCH' YIN<br>Hélène            | 10.00 - 11.00<br>STRETCHING<br>Jonathan                          |
| 10h30 |                               |                                |   |  |  | 11.00 - 12.00<br>FITNESS & RENFORCEMENT<br>MUSCULAIRE<br>Alex    |
| 11h00 |                               |                                |   |  |  |  |
| 11h30 |                               |                                |   |  |  |  |
| 12h00 |                               |                                |   |  | 12.00 - 13.00<br>PILATES<br>Caroline               |  |
| 12h30 | WEEKEND DU 14<br>JUILLET      | JOUR FERIE                     |   | 12.15 - 13.15<br>SOPHROLOGIE<br>RELAXATION<br>Laëtitia |  |  |
| 13h00 |                               | WEEKEND DU 14<br>JUILLET       |   |  |  |  |
| 13h30 |                               |                                |   |  |  |  |
| 14h00 |                               |                                |   |  |  |  |
| 14h30 |                               |                                |   |  |  |  |
| 15h00 |                               |                                |   |  |  |  |
| 15h30 |                               |                                |   |  |  |  |
| 16h00 |                               |                                |   |  |  |  |
| 16h30 |                               |                                |   |  |  |  |
| 17h00 |                               |                                |   |  |  |  |
| 17h30 |                               |                                |   | 17.30 - 18.30<br>BODY COMBAT<br>Alex                   |  |  |
| 18h00 |                               |                                |   |  |  |  |
| 18h30 | WEEKEND DU 14<br>JUILLET      | JOUR FERIE                     | 18.30 - 19.30<br>PILATES<br>Caroline          |  | 18.15 - 19.45<br>YOGA DE<br>L'ALIGNEMENT<br>Davide |  |
| 19h00 |                               | WEEKEND DU 14<br>JUILLET       | 19.30 - 20.30<br>PILATES<br>Caroline          |  |  |  |
| 19h30 |                               |                                |   | 19.45 - 21.15<br>VIN' & YIN YOGA<br>Hélène             |  |  |
| 20h00 |                               |                                |   |  |  |  |
| 20h30 |                               |                                |   |  |  |  |
| 21h00 |                               |                                |   |  |  |  |
| 21h30 |                               |                                |   |  |  |  |
| 22h00 |                               |                                |   |  |  |  |