



Planning des cours collectifs 2026-2027

Hors vacances scolaires et jours fériés

Scannez-moi

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 - 10.00 <i>PILATES</i> Johanna	9.00 - 10.30 <i>YOGA VINYASA</i>	09.00 - 10.00 <i>CIRCUIT TRAINING</i> Maxime	09.00 - 10.30 <i>HATHA YOGA</i>		9.00 - 10.00 <i>BODY PUMP</i> Maxime
09h30						
10h00		Justine		Hélène		10.00 - 11.00 <i>MOBILITE - STRETCHING</i> Maxime
10h30	10.30 - 12.00 <i>SPORT SANTE</i> Renforcement Holistique Huyen		10.45 - 12.15 <i>YOGA DOUX</i> Valérie		10.15 - 11.15 <i>STRETCH' YIN</i> Hélène	11.00 - 12.00 * <i>FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE</i> Alex
11h00		11.15 - 12.15 <i>MOBILITE - STRETCHING</i> Johanna				
11h30						
12h00	12.15 - 13.15 <i>YOGA DYNAMIQUE</i> Justine	12.15 - 13.15 <i>PILATES</i> Johanna		12.15 - 13.15 <i>SOPHROLOGIE RELAXATION</i> Laëtitia	12.00 - 13.00 * <i>PILATES</i> Caroline	
12h30					13.00 - 14.00 <i>PILATES</i> Caroline	
13h00						
13h30						
14h00	14.00 - 15.30 <i>YOGA KUNDALINI</i> Marlène		14.00 - 15.30 <i>YOGA BALL</i> Huyen			
14h30						
15h00						
15h30						* cours complets
16h00						(sauf place qui se libère exceptionnellement)
16h30						
17h00						
17h30				17.30 - 18.30 <i>BODY COMBAT</i> Alex		
18h00		18.00 - 19.00 <i>PILATES & RENFORCEMENT MUSCULAIRE</i> Leslie	18.30 - 19.30 * <i>PILATES</i> Caroline	18.30 - 19.30 <i>CIRCUIT TRAINING</i> Maxime	18.15 - 19.45 <i>YOGA DE L'ALIGNEMENT</i> Davide	
18h30	18.30 - 19.30 * <i>FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE</i> Alex	19.00 - 20.00 * <i>ZUMBA</i> Leslie	19.30 - 20.30 <i>PILATES</i> Caroline	19.30 - 20.30 <i>MOBILITE - STRETCHING</i> Maxime		
19h00						
19h30	19.30 - 20.30 <i>FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE</i> Alex					
20h00		20.15 - 21.45 <i>YOGA DE L'ALIGNEMENT</i> Davide				
20h30						
21h00						
21h30						
22h00						