



WELLFUZ www.wellfuz.com - 01 30 08 48 64 - info@wellfuz.com - Parc Claude Monet

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	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
09h00	9.00 - 10.00 PILATES Johanna	9.00 - 10.30 YOGA VINYASA Justine	09.00 - 10.00 CIRCUIT TRAINING Maxime	09.00 - 10.30 HATHA YOGA Hélène		9.00 - 10.00 BODY PUMP Maxime
09h30						
10h00					10.15 - 11.15 STRETCH' YIN Hélène	10.00 - 11.00 MOBILITE - STRETCHING Maxime
10h30	10.30 - 12.00 MOBILITE - RENFORCEMENT - EQUILIBRE Huyen		10.45 - 12.15 YOGA DOUX Valérie			11.00 - 12.00 * FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex
11h00		11.15 - 12.15 MOBILITE - STRETCHING Johanna				
11h30						
12h00	12.15 - 13.15 YOGA DYNAMIQUE Justine	12.15 - 13.15 PILATES Johanna		12.15 - 13.15 SOPHROLOGIE RELAXATION Laëtitia	12.00 - 13.00 PILATES Caroline	
12h30					13.00 - 14.00 PILATES Caroline	
13h00						
13h30	14.00 - 15.30 YOGA KUNDALINI Marlène		14.00 - 15.30 YOGA BALL Huyen			
14h00						
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30				17.30 - 18.30 BODY COMBAT Alex		
18h00		18.00 - 19.00 PILATES & RENFORCEMENT Leslie	18.30 - 19.30 * PILATES Caroline	18.30 - 19.30 CIRCUIT TRAINING Maxime	18.15 - 19.45 YOGA DE L'ALIGNEMENT Davide	
18h30	18.30 - 19.30 * FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex	19.00 - 20.00 * ZUMBA Leslie	19.30 - 20.30 * PILATES Caroline	19.30 - 20.30 MOBILITE - STRETCHING Maxime		
19h00						
19h30	19.30 - 20.30 * FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE Alex	20.15 - 21.45 YOGA DE L'ALIGNEMENT Davide			20.15 - 21.45 YOGA DANSE Diana	
20h00						
20h30						
21h00						
21h30						
22h00						

* cours complets

Inscription sur listes
d'attente possible -
places se libèrent
régulièrement

En bordeaux :
Nouveaux cours
à partir de Septembre
2026 : places
disponibles !