



Scannez-moi

Planning des cours collectifs 2026-2027

VACANCES SCOLAIRES TOUSSAINT - première semaine

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

	YOGA	FITNESS / PILATES	AUTRES			
	Lundi <i>Monday</i>	Mardi <i>Tuesday</i>	Mercredi <i>Wednesday</i>	Jeudi <i>Thursday</i>	Vendredi <i>Friday</i>	Samedi <i>Saturday</i>
	19-oct.	20-oct.	21-oct.	22-oct.	23-oct.	24-oct.
09h00	9.00 - 10.00 <i>PILATES</i> Johanna	9.00 - 10.30 <i>YOGA VINYASA</i> Justine	09.00 - 10.00 <i>CIRCUIT TRAINING</i> Maxime	09.00 - 10.30 <i>HATHA YOGA</i> Hélène		9.00 - 10.00 <i>BODY PUMP</i> Maxime
09h30						10.00 - 11.00 <i>MOBILITE - STRETCHING</i> Maxime
10h00					10.15 - 11.15 <i>STRETCH' YIN</i> Hélène	11.00 - 12.00 <i>FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE</i> Alex
10h30						
11h00						
11h30			EVENEMENT SPECIAL <i>Conférence sur la Musique des Plantes</i> 12.30-13.15 <i>Gratuit offert par AMET</i>			
12h00	12.15 - 13.15 <i>YOGA DYNAMIQUE</i> Justine			12.15 - 13.15 <i>SOPHROLOGIE RELAXATION</i> Laëtitia	12.00 - 13.00 <i>PILATES</i> Johanna	
12h30						
13h00						
13h30						
14h00			14.00 - 15.30 <i>YOGA BALL</i> Huyen			
14h30						
15h00						
15h30						
16h00						
16h30						
17h00						
17h30						
18h00		18.00 - 19.00 <i>PILATES & RENFORCEMENT</i> Leslie		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				
19h00	19.30 - 20.30 <i>FITNESS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE</i> Alex	20.15 - 21.45 <i>YOGA DE L'ALIGNEMENT</i> Davide		19.30 - 20.30 <i>MOBILITE - STRETCHING</i> Maxime		
19h30						
20h00						
20h30						
21h00						
21h30						
22h00						