



PLANNING DES COURS



LUNDI

9h45 - 10h45
Yoga Sculpt

11h - 12h
Hatha yoga

12h15 - 13h15
Pilates

17h15 - 18h15
Cardio Pilates

18h30 - 19h30
Pilates Swiss Ball

19h45 - 20h45
Pilates

MARDI

12h15 - 13h15
Harmonie yoga

17h - 18h
Pilates prénatal

18h15 - 19h15
Hatha yoga

19h30 - 20h30
Pilates Niv. 2

MERCREDI

11h - 12h
Pilates

12h15 - 13h15
Yoga traditionnel

17h15 - 18h15
Pilates

18h30 - 19h30
Pilates Swiss Ball

19h45 - 20h45
Vinyasa yoga

JEUDI

12h15 - 13h15
Pilates

17h - 18h
Pilates

18h15 - 19h15
Vinyasa yoga

19h30 - 20h30
Hatha yoga

VENDREDI

10h - 11h
Pilates

12h15 - 13h15
Harmonie yoga

17h15 - 18h15
Yin & Nidra yoga

18h30 - 19h30
Yoga traditionnel

19h45 - 20h45
Yin yoga

SAMEDI

9h30 - 11h
Ashtanga yoga

11h15 - 12h15
Pilates

12h30 - 13h30
Pilates Niv. 2

DIMANCHE

10h - 11h
Pilates

11h15 - 12h15
Yin & Nidra yoga

Dynamique

Doux