



# 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

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