



Planning yoga & Pilates - Dès le 07 septembre



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h45 - 10h45 Pilates avec Hélène		9h45 - 10h45 Hatha yoga avec Hélène		10h - 11h Pilates avec Rachel	9h30 - 11h Ashtanga yoga avec Wendy	10h - 11h Pilates avec Hélène/Linda
11h - 12h Hatha yoga avec Hélène		11h - 12h Pilates avec Hélène		11h15 - 12h15 Pilates Swiss Ball avec Rachel	11h15 - 12h15 Pilates Audrey	11h15 - 12h15 Nidra yoga avec Virginie
12h15 - 13h15 Pilates avec Linda	12h15 - 13h15 Harmonie yoga avec Charlotte	12h15 - 13h15 Yoga traditionnel avec Julie	12h15 - 13h15 Pilates avec Hélène	12h30 - 13h30 Harmonie yoga avec Rachel	12h30 - 13h30 Pilates niv. 2 Audrey	
17h15 - 18h15 Cardio Pilates avec Anne-Sophie	17h - 18h Yoga Sculpt avec Wendy	17h15 - 18h15 Pilates avec Anne-Sophie	17h - 18h Pilates avec Hélène	17h15 - 18h15 Nidra yoga avec Virginie		17h30 - 18h30 Cours doux 1x/mois
18h30 - 19h30 Pilates Swiss Ball avec Anne-Sophie	18h15 - 19h15 Hatha yoga avec Cassandra	18h30 - 19h30 Pilates Swiss Ball avec Anne-Sophie	18h15 - 19h15 Vinyasa yoga avec Enza	18h30 - 19h30 Yoga traditionnel avec Julie		
19h45 - 20h45 Pilates avec Anne-Sophie	19h30 - 20h30 Pilates niv. 2 avec Cassandra	19h45 - 20h45 Vinyasa yoga avec Wendy	19h30 - 20h30 Hatha yoga avec Enza	19h45 - 20h45 Yin Yoga avec Virginie		