


PLANNING DE COURS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 Yoga thérapeutique			10h00 Yoga thérapeutique		9h30 Pilates	
		10h30 Yoga Kids			10h00 Yoga Vinyasa	10h30 Hatha Yoga
12h30 Pilates		12h30 Pilates		12h30 Pilates	10h30 Pilates aérien	10h30 Pilates
			12h45 Yoga Prénatal		10h30 Hatha Yoga	
					11h30 Yoga Vinyasa	
18h30 Vinyasa	18h00 Hatha Yoga	18h00 Yoga Vinyasa	18h00 Yin Yoga	17h30 Pilates Swiss ball		17h00 Ashtanga Yoga
18h30 Pilates	18h15 Ashtanga Yoga	18h15 Pilates	18h15 Yoga Warrior	18h45 Yoga Vinyasa	14h/18h Ateliers thématiques	
18h45 Yoga aérien dynamique	18h30 Hot Yoga	18h15 Yoga Kundalini	18h30 Pilates avec accessoires			
19h45 Cardio Pilates	19h30 Yoga Vinyasa	18h30 Yoga aérien doux	19h15 Yoga Vinyasa Warrior			
20h00 Yoga Vinyasa	20h00 Pilates stretching	19h30 Yin Yoga	19h45 Hatha Yoga			19h00 Hypnose méditative Un dimanche par mois
		19h45 Pilates swiss ball				

 Cours en extérieur

 Dynamique

 Doux