

PLANNING DE COURS

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

10h00
Yoga thérapeutique

12h30
Pilates

18h00
Hatha Yoga

18h15
Yoga aérien
Dynamique

18h30
Pilates

19h15
Yoga Vinyasa

19h45
Cardio Pilates

12h30
Hatha Yoga

18h15
Ashtanga Yoga

18h30
Hatha Yoga

19h15
Yin Yoga

19h45
Yoga Vinyasa

20h00
Pilates stretching

10h30
Yoga Kids

12h30
Pilates

18h00
Wild Yoga

18h15
Yoga aérien doux

18h30
Pilates

19h15
Yin Yoga &
Méditation

19h45
Pilates Swiss Ball

10h00
Yoga thérapeutique

12h30
Hatha Yoga

12h45
Yoga prénatal

18h00
Yin Yoga &
bain sonore

18h15
Yoga Warrior

18h30
Pilates avec
accessoires

19h15
Yoga Vinyasa

19h30
Pilates

19h45
Hatha Yoga

12h30
Pilates

17h30
Pilates Swiss ball

17h45
Hatha Yoga

18h45
Yoga Vinyasa

09h45
Pilates

10h00
Yoga Vinyasa

11h00
Pilates aérien

09h30
Pilates

10h45
Hatha Yoga

17h00
Ashtanga Yoga

18h00
Yin Yoga
Candle light

 Dynamique

 Doux