

# PLANNING DE COURS À PARTIR DU 08 JANVIER 2024

## LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

10h00  
Yoga thérapeutique

07h30  
Morning Yoga

07h30  
Morning Yoga

12h15  
Yoga Vinyasa

12h15  
Pilates tous niveaux

10h00  
Yoga thérapeutique

09h45  
Pilates tous niveaux

09h30  
Pilates tous niveaux

12h30  
Pilates tous niveaux

12h30  
Hatha Yoga

12h15  
Hatha Yoga

12h15  
Pilates tous niveaux

10h00  
Yoga Vinyasa avancé

09h45  
Yoga Vinyasa

12h45  
Yoga prénatal

12h30  
Pilates niveau 2/3

12h30  
Hatha Yoga

12h30  
Pilates tous niveaux

10h30  
Yoga Kundalini

10h45  
Pilates Swiss Ball

18h00  
Hatha Yoga

18h00  
Yoga Vinyasa

17h00  
Hatha Yoga

12h45  
Yoga Vinyasa

11h00  
Pilates aérien

11h00  
Hatha yoga

18h15  
Yin Yoga

18h00  
Hatha yoga

18h15  
Yoga aérien doux

18h00  
Yin Yoga & Bain sonore

17h30  
Pilates Swiss ball

11h45  
Hatha yoga

17h15  
Pilates tous niveaux

18h30  
Pilates niveau 2/3

18h15  
Ashtanga Yoga

18h30  
Pilates tous niveaux

18h15  
Yoga Warrior

17h45  
Pilates tous niveaux

12h15  
Pilates stretching

17h30  
Ashtanga Yoga

19h15  
Yoga Vinyasa

18h30  
Pilates tous niveaux

19h15  
Yin Yoga & Méditation

18h30  
Pilates avec accessoires

18h00  
Yin Yoga

14h - 17h  
Ateliers/  
programmes

18h30  
Yin Yoga  
Candle light

19h30  
Méditation

19h15  
Yin Yoga

19h30  
Pilates aérien

19h15  
Yoga Vinyasa

18h45  
Yoga Vinyasa

19h45  
Cardio Pilates

19h45  
Yoga Vinyasa avancé

19h45  
Pilates Swiss Ball

19h30  
Pilates niveau 2/3

19h45  
Pilates stretching

19h45  
Hatha Yoga

 Dynamique

 Doux