

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

7h30 WARRIOR

9H15 PRÉNATAL

9h30 PILATES SWISSBALL

10h30 HATHA DOUX

10h45 POSTNATAL
avec bébé

11h PILATES

12h30 VINYASA

12h30 GESTION DU
STRESS

12h30 PILATES

14h45 BAIN SONORE

18h15 VINYASA

18h15 YIN NIDRA

18h15 PILATES

19h30 PILATES
STRETCHING

19h45 VINYASA

19h45 RESTORATIVE

9h YOGATHERAPIE

9h30 PILATES

10h30 YIN

10h45 PRÉNATAL
INTÉGRATIF

11h PILATES SWISS BALL

12h15 PILATES

12h30 WARRIOR

12h30 YOGA &
MEDITATION14h30 POSTNATAL
avec bébé

18h15 PILATES

18h15 GESTION DU
STRESS

19h ASHTANGA

19h30 PILATES

19h45 YOGA DE LA
FEMME

10h30 HATHA DOUX

10h45 PILATES PRENATAL

11h PILATES

12h15 YOGALATES

12h30 VINYASA

12H30 HATHA

15h45 PILATES
STRECHING

17h PILATES

18H15 HATHA
POSTURAL

18h15 VINI YIN

18h15 PILATES

19H45 HATHA POSTURAL
AVANCÉ

19h30 VINYASA

19h45 YIN

7h30 VINYASA

9h15 HATHA FLOW

10h45 MÉDITATION

10h45 YIN

11h PILATES

12h15 HATHA

12h15 VINYASA
AVANCÉ

12h30 PILATES

15h PRÉNATAL

18h YOGA DU DOS

18H15 HATHA

18h15 VINYASA

19h30 PILATES

19H45 VINYASA & SONS

19h45 YIN
CANDLE LIGHTS

9h PILATES

10h30 YIN

10h45 HATHA
POSTURAL11h PILATES
STRETCHING

12h15 PILATES

12h30 HATHA

12h30 PRÉNATAL

16h30 YIN &
RELAXATION SONORE

16h45 PILATES

18h PILATES

18h15 HATHA
PRANAYAMA

18h30 VINYASA

9h15 PILATES

9h30 VINYASA

9h15 HATHA AVANCÉ

10h30 PILATES
SWISSBALL

10h45 HATHA

11h VINYASA

11h FAMILY 5-10ans

11h45 PILATES
STRETCHING9h PILATES
STRETCHING

9h15 HATHA

9h45 VINYASA

10h15 PILATES

10h45 HATHA

11h15 VINYASA

11h30 PILATES
SWISS BALL

18h SUNDAY VINI YIN

● doux

● modéré

● engagé

