

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

## SAMEDI

## DIMANCHE

7h30 WARRIOR

7h30 PILATES

7h30 VINYASA

9h15 PILATES

9h KUNDALINI

9h30 VINYASA

9h15 HATHA

9h30 HATHA

9h45 VINYASA

10h30 PILATES  
SWISSBALL

10h15 PILATES

10h45 HATHA

11h VINYASA

11h15 VINYASA

11h HATHA

11h30 PILATES  
STRETCHING

11h FAMILY 5-7ans

11h45 PILATES  
STRETCHING18h SURPRISE, COURS  
DIFFERENT CHAQUE  
SEMAINE

18h SUNDAY VINI YIN

9h YOGATHERAPIE

9h15 HATHA POSTURAL

9h30 PILATES

10h45 PRÉNATAL

11h PILATES SWISS BALL

12h30 YOGA &  
MEDITATION

12h30 PILATES

12h30 WARRIOR

14h30 POSTNATAL  
avec bébé

16h30 QI GONG

18h HATHA

18h15 PILATES

18h15 GESTION DU  
STRESS

19h30 ASHTANGA

19h30 PILATES

19h45 YOGA DE LA  
FEMME RÉGÉNÉRANT

8h45 PILATES

10h30 HATHA DOUX

10h30 PRÉNATAL

11h PILATES

12h15 YOGALATES

12h15 YIN DE LA FEMME

12h30 VINYASA

14h45 RESTORATIVE

14h30 YOGA ENFANTS

15h45 PILATES  
STRECHING

17h PILATES

18h15 VINI YIN

18h15 PILATES

19h30 HATHA POSTURAL

19h30 VINYASA

19h45 YIN

9h15 YOGA DU DOS

10h45 MÉDITATION

11h PILATES

12h15 VINYASA  
AVANCE

12h30 PILATES

12h30 HATHA

15h PRÉNATAL

18h YOGA DU DOS

18h15 HATHA

18h15 VINYASA

19h30 PILATES

19h45 VINYASA

19h45 YIN &  
MÉDITATION

9h PILATES

10h30 YIN

10h45 HATHA  
POSTURAL11h PILATES  
STRETCHING

12h15 PILATES

12h30 HATHA

12h30 PRÉNATAL

16h YIN

16h45 PILATES

18h PILATES

18h15 HATHA  
PRANAYAMA

18h30 VINYASA

9h30 PILATES SWISSBALL

10h30 VINI-YIN

10h30 POSTNATAL  
avec bébé

11h PILATES

12h30 VINYASA

12h30 GESTION DU  
STRESS

12h30 PILATES

14h45 YIN &amp; NIDRA

17h VINYASA

18h PRÉNATAL

18h15 KUNDALINI

18h15 PILATES

19h30 PILATES  
STRETCHING

19h45 VINYASA

19h45 RESTORATIVE

● doux

● modéré

● engagé