



LUNDI

9H30
PILATES SWISS BALL
10H30
HATHA & PRANAYAMA
11H
PILATES

12H15
VINYASA
12H30
GESTION DU STRESS
12H30
KUNDALINI

18H
HATHA
18H15
PILATES

19H
ASHTANGA
19H30
YIN
19H30
PILATES AVANCÉ

MARDI

7H30
VINYASA
9H
VINYASA
9H30
PILATES
10H45
PRÉNATAL
11H
PILATES SWISS BALL

12H15
PILATES
12H15
ROCKET VINYASA
12H30
YOGA & MÉDITATION
14H30
POSTNATAL

16H45
QI GONG
18H15
HATHA
18H15
PILATES
18H15
GESTION DU STRESS

19H30
ASHTANGA
19H45
PILATES
19H45
YOGA DE LA FEMME
RÉGÉNÉRANT

MERCREDI

7H30
PILATES
9H
PILATES
10H15
PRÉNATAL
10H15
HATHA DOUX
11H
PILATES

12H15
YOGALATES
12H30
VINYASA
12H30
YOGA DE LA FEMME
DYNAMISANT
15H30
YOGA ENFANTS

16H45
PILATES
18H
YOGA FOR RUNNERS
18H15
VINI YIN
18H15
PILATES SWISS BALL

19H30
PILATES
19H30
VINYASA
19H45
YIN

JEUDI

7H30
WARRIOR YOGA
9H
PILATES
10H30
HATHA DOUX
10H30
VINYASA
10H45
MÉDITATION

12H15
VINYASA
12H30
PILATES
12H30
HATHA

18H
PRÉNATAL
18H15
HATHA
18H30
ASHTANGA

19H30
VINYASA
19H45
YIN & MÉDITATION

VENDREDI

9H15
VINYASA
10H30
HATHA POSTURAL
10H45
YIN & NIDRA

12H15
PILATES
12H30
VINYASA AVANCÉ
12H30
PRÉNATAL

16H45
YIN
16H45
PILATES
18H15
HATHA PRANAYAMA
18H30
VINYASA

SAMEDI

8H45
ASHTANGA
9H
VINYASA
9H15
HATHA
9H15
PILATES
10H30
VINYASA
PILATES SWISS BALL
10H30
FAMILLE
10H45
HATHA
11H45
PILATES
STRETCHING

ATELIERS



DIMANCHE

9H
ASHTANGA
9H15
HATHA
9H45
VINYASA
10H15
PILATES AVANCÉ
10H45
HATHA
11H
ATELIERS
11H15
VINYASA
11H30
PILATES
STRETCHING

ATELIERS

18H
VINI YIN