

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	7h30 WARRIOR 7h30 KUNDALINI	7h30 PILATES	7h30 VINYASA			
9h YOGA DE L'ÉNERGIE 9h30 PILATES SWISSBALL 10h30 VINI-YIN 10h30 POSTNATAL avec bébé 11h PILATES	9h HATHA POSTURAL 9h30 PILATES 10h45 PRÉNATAL 11h PILATES SWISS BALL	9h PILATES 10h15 HATHA DOUX 10h30 PRÉNATAL 11h PILATES	9h YOGA DU DOS 9h30 VINYASA 10h30 HATHA DOUX 10h45 MÉDITATION 11h PILATES	9h PILATES 10h30 YIN 10h45 HATHA POSTURAL 11h PILATES STRETCHING		9h KUNDALINI 9h15 HATHA 9h45 VINYASA 10h15 PILATES 10h45 HATHA 11h15 VINYASA 11h30 PILATES STRETCHING
12h30 VINYASA 12h30 GESTION DU STRESS 12h30 PILATES	12h30 YOGA & MEDITATION 12h30 PILATES 12h30 WARRIOR	12h15 YOGALATES 12h30 YIN DE LA FEMME 12h30 VINYASA	12h15 VINYASA AVANCE 12h30 PILATES 12h30 HATHA	12h15 PILATES 12h30 HATHA 12h30 PRÉNATAL	10h FAMILY 5-7ans 10h30 PILATES SWISSBALL 11h VINYASA 11h HATHA 11h15 FAMILY 8-12ans 11h45 PILATES STRETCHING	
14h30 YIN & NIDRA	14h30 YOGATHÉRAPIE 14h30 POSTNATAL avec bébé	14h30 RESTORATIVE 14h30 ENFANTS 8-12ans 15h45 ENFANTS 5-7ans	15h PRÉNATAL	15h30 YIN		
16h VINYASA	16h30 QI GONG	17h PILATES		16h45 PILATES		
18h PRÉNATAL 18h15 KUNDALINI 18h15 PILATES	18h HATHA 18h15 PILATES 18h15 GESTION DU STRESS	18h VINYASA 18h15 VINI YIN 18h15 PILATES	18h YOGA DU DOS 18h15 HATHA 18h15 VINYASA	18h PILATES 18h15 HATHA PRANAYAMA 18h30 VINYASA	18h C'EST LA SURPRISE, COURS DIFFERENT CHAQUE SEMAINE !	18h SUNDAY VINI YIN
19h30 PILATES STRETCHING 19h45 VINYASA 19h45 RESTORATIVE YOGA	19h30 ASHTANGA 19h30 PILATES 19h45 YOGA DE LA FEMME RÉGÉNÉRANT	19h30 HATHA POSTURAL 19h30 VINYASA 19h45 YIN	19h30 PILATES 19h45 VINYASA 19h45 YIN & MÉDITATION			

● doux ● modéré ● engagé