

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

7h30 WARRIOR
7h30 KUNDALINI

9h YOGATHÉRAPIE
9h 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

7h30 PILATES

9h PILATES
10h15 HATHA DOUX
10h30 PRÉNATAL
11h PILATES

12h15 YOGALATES
12h30 YIN DE LA FEMME
12h30 VINYASA

14h30 RESTORATIVE
14h30 ENFANTS 8-12ans
15h45 ENFANTS 5-7ans

17h PILATES

18h VINYASA
18h15 VINI YIN
18h15 PILATES

19h30 HATHA POSTURAL
19h30 VINYASA
19h45 YIN

7h30 VINYASA

9h YOGA DU DOS
9h30 VINYASA
10h30 HATHA DOUX
10h45 MÉDITATION
11h PILATES

12h15 VINYASA AVANCÉ
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 POSTURAL
11h PILATES STRETCHING

12h15 PILATES
12h30 HATHA
12h30 PRÉNATAL

15h30 YIN

16h45 PILATES

18h PILATES
18h15 HATHA PRANAYAMA
18h30 VINYASA

9h15 PILATES
9h30 VINYASA
9h30 HATHA
10h FAMILY 5-7ans
10h30 PILATES SWISSBALL
11h VINYASA
11h HATHA
11h15 FAMILY 8-12ans
11h45 PILATES STRETCHING

18h C'EST LA SURPRISE, COURS DIFFÉRENT CHAQUE SEMAINE !

9h KUNDALINI
9h15 HATHA
9h45 VINYASA
10h15 PILATES
10h45 HATHA
11h15 VINYASA
11h30 PILATES STRETCHING

18h SUNDAY VINI YIN