

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	7h30 WARRIOR		7h30 VINYASA			
9h15 PRÉNATAL	9h YOGATHERAPIE	10h30 HATHA DOUX	9h15 HATHA FLOW	9h PILATES	9h15 PILATES	9h PILATES STRETCHING
9h30 PILATES SWISSBALL	9h30 PILATES			10h30 YIN	9h15 HATHA AVANCÉ	9h15 HATHA
10h30 HATHA DOUX	10h45 PRÉNATAL INTÉGRATIF	10h45 PILATES PRENATAL	10h45 MÉDITATION	10h45 HATHA POSTURAL	9h30 VINYASA	9h45 VINYASA
10h45 POSTNATAL avec bébé	11h PILATES Swiss Ball	11h PILATES	11h PILATES	11h PILATES STRETCHING	10h30 PILATES Swiss Ball	10h15 PILATES
11h PILATES	12h15 PILATES	12h15 PILATES	12h15 HATHA	12h15 PILATES	10h45 HATHA	10h45 HATHA
12h30 VINYASA	12h30 WARRIOR	12h30 VINYASA	12h15 VINYASA AVANCÉ	12h30 HATHA	11h VINYASA	11h15 VINYASA
12h30 GESTION DU STRESS	12h30 YOGA & MEDITATION	12h30 HATHA	12h30 PILATES	12h30 PRÉNATAL	11h FAMILY 5-10ans	11h30 PILATES SWISS BALL
12h30 PILATES					11h45 PILATES STRETCHING	
14h45 BAIN SONORE	14h30 POSTNATAL avec bébé	15h45 PILATES STRECTHING	15h PRÉNATAL	16h30 YIN & RELAXATION SONORE		
		17h PILATES		16h45 PILATES		
18h15 VINYASA	18h15 PILATES	18h15 VINI YIN	18h YOGA DU DOS	18h PILATES		18h SUNDAY VINI YIN
18h15 PILATES	18h15 GESTION DU STRESS	18h15 PILATES	18h15 HATHA	18h15 HATHA PRANAYAMA		
19h30 PILATES STRETCHING	19h ASHTANGA	19h00 HATHA POSTURAL AVANCÉ	18h15 VINYASA	18h30 VINYASA		
19h45 VINYASA	19h30 PILATES	19h30 VINYASA	19h30 PILATES			
19h45 RESTORATIVE		19h45 YIN	19h45 VINYASA			
			19h45 YIN			



doux



modéré



engagé