

PLANNING DES COURS 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		7H00 VINYASA FLOW Intensité 3		8H00 YOGA FONDATIONS Intensité 1	8h00 VINYASA FLOW Intensité 2	09H45 PILATES Niveau 2	
		9H15 PILATES Niveau 1		11H00 YOGA POSTNATAL**	11h15 PILATES BARRE CARDIO**	10H00 YOGA FONDATIONS Intensité 1	10h30 VINYASA FLOW Intensité 2
MIDI	12H15 VINYASA FLOW Intensité 2	12H15 VINYASA FLOW Intensité 1/2	12H15 YING YANG FLOW Intensité 1/2	12H15 VINYASA FLOW Intensité 2		11H00 PILATES Niveau 1	
	12H30 PILATES BARRE CARDIO**			12H30 PILATES Niveau 2/3	12H30 VINYASA FLOW Intensité 3	11H15 VINYASA FLOW (1h15) Intensité 3	
APRES-MIDI		17H45 YOGA PRENATAL**		17h30 YOGA DOUX**			
	18H00 PILATES Niveau 1	18H30 PILATES Niveau 2	18H30 VINYASA FLOW Intensité 3	18H00 YIN YOGA**	18H15 VINYASA FLOW Intensité 2	17h00 YOGA PRÉNATAL**	18H00 PRATIQUE DOUCE* (1h15)
SOIR	18H30 YIN YOGA**	19H00 VINYASA FLOW Intensité 2	19H45 PILATES ACCESS**	19h15 VINYASA FLOW Intensité 3		17h30 VINYASA FLOW Intensité 2	
	19H15 PILATES Niveau 1/2	19H45 PILATES Niveau 1	19H45 YIN YOGA**				
	19H45 VINYASA FLOW Intensité 2	20H15 YogABS' Intensité 2/3					

LIVE + Présentiel

* Style selon le professeur

** Ouvert à tous