

PLANNING DES COURS 2025 - 2026

Susceptible d'adaptation

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
9H00	PILATES Rocio 9H00 - 10H00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Rocio 9H00 - 10H00	VINYASA YOGA Alexandra 9H00 - 10H15	PILATES Corinne 9H00 - 10H00	HATHA YOGA Valérie 9H00 - 10H15		
9H30							
10H00	PILATES "DELICAT" Rocio 10H05 - 11h05	YOGA SENIORS Alexandra 10H15 - 11H15	PILATES Alenka 10H30 - 11h30	QI GONG DYNAMIQUE Nathalie 10H10 - 11H10	PILATES "DELICAT" Rocio 10H30 - 11h30	HATHA FLOW YOGA Alexandra 10H00 - 11H15	
10H30							
11H00	HATHA YOGA Hélène 11H15 - 12H30	HATHA YOGA in ENGLISH Emilie 11H30 - 12H45	TAÏ-CHI CHUAN Jean-Luc / Romila 11H45 - 13H00	QI GONG Nathalie 11H20 - 12H20			PILATES Corinne 11H20 - 12H20
11H30							
12H00				MARCHE "SANTÉ" Nathalie 12H30 - 13H30			
12H30							
13H00							
		YOGA PRE/POST NATAL Valérie 15H00 - 16H00					
16H30			RENFORCEMENT MUSCULAIRE Corinne 16H50 - 17H50				
17H00							
17H30	PILATES Corinne 18H00 - 19H00	QI GONG Romila 18H00 - 19H00	PILATES INTERMEDIAIRE Corinne 18H00 - 19H00	SOPHRO-RELAXATION Séverine 18H00 - 19H15			
18H00							
18H30	PILATES INTERMEDIAIRE Corinne 19H15 - 20H15	VINYASA YOGA (DOUX) Hélène 19H15 - 20H30	SOPHRO-RELAXATION Séverine 19H10 - 20H25	VINYASA YOGA Alexandra 19H20 - 20H35	YOGA NIDRA 8 séances Séverine 18H30 - 19H45	POSTURAL BALL 10 séances Corinne 18H30 - 19H30	
19H00							
19H30	VINYASA YOGA Hélène 20H30 - 21H45	PILATES Corinne 20H40 - 21H40	VINYASA YOGA Ilona 20H35 - 21H50	YOGA YIN Alexandra 20H45 - 22H00			
20H00							
20H30							
21H00							
21H30							