

HORAIRE HIVER YOGA

Du 12 janvier au 5 avril 2026



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9h00 (75 min) YOGA SLOW FLOW		9h (60 min) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS	8h45 (60 min) PILATES - MISE EN FORME		
10h (75 min) YOGA NIV 1 & 2	10h30 (90 min) YOGA FONDATION	10h (75 min) YOGA NIV 1 & 2	10h30 (75 min) YOGA STRETCHING	10h (75 min) YOGA RESTAURATEUR	10h (75 min) YOGA TOUS NIVEAUX	10h (75 min) YOGA RESTAURATEUR
11h30 (60 min) PILATES - MISE EN FORME				11h30 (75 min) YOGALATES	11h30 (60 min) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS	11h30 (60min) YOGA TUNE-UP STRETCHING
12h45 (60 min) YIN YOGA		12h45 (60 min) YOGA TUNE-UP STRETCHING	12h00 (45 min) PILATES - MISE EN FORME			
14h (75 min) YOGA DOUX		14h (75 min) YOGA RESTAURATEUR	14h (75 min) YOGA DOUX			
	17h00 (60 min) YOGALATES					
18h15 (60 min) YOGA VINYASA	18h15 (75 min) YOGA NIV 1 & 2	18h30 (60 min) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS				
19h30 (75min) YIN YOGA	19h45 (60 min) YOGA FONDATION	19h45 (60 min) YOGA STRETCHING				