

YOGA, YOGA CHAUD & PILATES SOL-BARRE | HORAIRE PRINTEMPS | DU 8 AVRIL AU 30 JUIN 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9h (75 min) YOGA SLOW FLOW		9h (60 min) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS	8h45 (60 min) PILATES SOL		9h15 (45 min) *YOGA PARENTS & ENFANTS
10h (75 min) YOGA NIV 1&2	10h (90 min) YOGA FONDATION	10h (75 min) YOGA NIV 1&2	10h15 (75 min) YOGA INTRO ASHTANGA	10h (75 min) YOGA NIV 1&2	10h (75 min) YOGA NIV 1&2	10h15 (75 min) YOGA RESTAU- RATEUR
10h30 (60 min) PILATES SOL	10h30 (75 min) YOGA STRETCHING	10h30 (60 min) PILATES SOL	10h15 (75 min) YOGA STRETCHING	10h (75 min) YOGA RESTAU- RATEUR	10h (75 min) YOGA TOUS NIVEAUX CHAUD	10h30 (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT
						12h (75 min) YOGA STRETCHING Tempéré
12h30 (75 min) YIN YOGA	12h45 (60 min) YOGA TUNE UP					13h30 (90 min) MISE EN FORME STRETCHING
14h (75 min) YOGA DOUX	14h (75 min) YOGA RESTAU- RATEUR		14h (75 min) YOGA DOUX			
17h (60 min) PILATES BARRE		17h (60 min) PILATES BARRE	17h (60 min) PILATES BARRE			
	18h15 (60 min) POWER YOGA CHAUD VINYASA	18h15 (75 min) YOGA STRETCHING	18h (75 min) YOGA CHAUD VINYASA			
18h15 (60 min) YOGA VINYASA	18h15 (75 min) YOGA NIV 1&2	18h15 (60 min) YOGA CHAUD SLOW FLOW	18h15 (75 min) YOGA PRÉNATAL			
19h30 (75 min) YOGA NIV 1 & 2	19h30 (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT	19h30 (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT	19h30 (60 min) YOGA CHAUD DÉBUTANT			
19h30 (75 min) YIN YOGA	19h45 (75 min) YOGA FONDATION	19h45 (75 min) MÉDITATION	19h45 (75 min) YOGA KUNDALINI			