

# HORAIRE PRINTEMPS | 2025

## YOGA -PILATES SOL- PILATES BARRE

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 SOL		
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	10h15 (75 min) YOGA RESTAURATEUR
11h30 (60 min) PILATES SOL		11h30 (60 min) PILATES SOL		11h30 (75 min) YOGALATES	11h30 (60 min) YOGA POST-NATAL AVEC BÉBÉ	11h45 (75 min) YOGA STRETCHING
12h45 (60 min) YIN YOGA	13h30 (90 min) Yoga (Schlérose en plaque Laval)	12h45 (60 min) YOGA TUNE-UP STRETCHING			13H (75 min) YOGA PRÉNATAL	
14h (75 min) YOGA DOUX		14h (75 min) YOGA RESTAURATEUR	14h (75 min) YOGA DOUX			
17h (60 min) PILATES BARRE			17h (60 min) PILATES BARRE BALLON		ATELIER ou FORMATION	ATELIER ou FORMATION
18h15 (60 min) YOGA VINYASA	18h15 (75 min) YOGA NIV 1 & 2	18h30 (60 min) YOGA POUR LA SANTÉ DU DOS	18h15 (60 min) SLOW FLOW YIN	ATELIER ou FORMATION	ATELIER ou FORMATION	ATELIER ou FORMATION
19h30 (75 min) YIN YOGA	19h45 (60 min) YOGA FONDATION	19h45 (60 min) YOGA STRETCHING	19h30(60 min) YOGA RESTAURATEUR	ATELIER ou FORMATION	ATELIER ou FORMATION	ATELIER ou FORMATION