

PLANNING DES COURS 2023



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:30			Pilates			
10:00						Yoga Energy jours pairs / Pilates Energy jours impairs
11:00						Yoga Fly jours pairs / Pilates Ball jours impairs
12:30	Pilates Ball				Pilates	
18:30	Alchimic Yoga	Pilates	Yoga Energie & Cocoon	Pilates Accessoires jours pairs / Pilates Cardio jours impairs	1 ^{er} du mois > Kinder Yoga 2 ^{ème} du mois > Yoga Gaga 3 ^{ème} et 4 ^{ème} du mois > Cercles & ateliers	
19:30	Yoga Fly & Cocoon	1 ^{er} du mois > Pilates Ball 2 ^{ème} du mois > Circuit Minceur 3 ^{ème} du mois > Pilatestrech 4 ^{ème} du mois > Body Danse	Hatha Yoga	Relax Yoga & Cocoon		

Nadréa se réserve le droit de modifier le planning des cours sans préavis.

Les cours de Yoga Fly s'effectuent dans la limite de 10 personnes. Une fois le cours complet, nous nous réservons le droit de refuser toute participation sans contrepartie.