

# PLANNING DES COURS 2024

	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	
17:30			Yoga Fly jours pairs Yoga Accessoires jours impairs	Pilates		
18:30	Alchimic Yoga	Pilates	Yoga Energie & Cocoon	Pilates Accessoires jours pairs Pilates Cardio jours impairs	1 <sup>er</sup> du mois > Nadréa Flow 2 <sup>ème</sup> du mois > Yoga Gaga 3 <sup>ème</sup> du mois > Yog'Happy Hour 4 <sup>ème</sup> du mois > Ateliers	
19:30	Yoga Fly & Cocoon	1 <sup>er</sup> du mois > Pilates Ball 2 <sup>ème</sup> du mois > Circuit Minceur 3 <sup>ème</sup> du mois > Pilatestrech 4 <sup>ème</sup> du mois > Body Danse	Hatha Yoga & Mythologie	Relax Yoga & Cocoon		