

PLANNING DES COURS 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:30			Pilates			
10:00						Pilates Energy jours pairs Yoga Energy jours impairs
11:00						Pilates Ball jours pairs Yoga Fly jours impairs
12:30	Pilates Ball	Yoga Accessoires			Pilates	
17:30			Hatha Yoga jours pairs Yoga Fly jours impairs	Pilates		
18:30	Alchimic Yoga	Pilates	Yoga Energie & Cocoon	Pilates Accessoires jours pairs Pilates Cardio jours impairs		
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	Yin Yoga	Relax Yoga & Cocoon		