

PLANNING DES COURS 2026

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

09:15

Pilates

10:00

Pilates Energy
jours pairs
jours impairs
Yoga Energy

11:00

Pilates Ball
jours pairs
jours impairs
Yoga Energy

12:30

Pilates Ball

Pilates

17:30

Hatha Yoga
jours pairs
jours impairs
Yoga Fly

Pilates

18:30

Circuit Training
Alchimidic Yoga

Pilates

Yoga Energie & Cocoon

Pilates Acc. jours pairs
Cardio jours impairs
Yoga Energy

19:30

Yoga Fly & Cocoon

1^{er} > Pilates Ball
2^{ème} > Circuit Minceur
3^{ème} > Pilatestrech
4^{ème} > Body Danse

Yin Yoga

Relax Yoga & Cocoon