

# 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

Alchimic  
Yoga

Pilates

Yoga Energie  
& Cocoon

Pilates Acc. jours pairs  
Cardio jours impairs

Yoga Energy

19:30

Yoga Fly &  
Cocoon

1<sup>er</sup> > Pilates Ball  
2<sup>ème</sup> > Circuit Minceur  
3<sup>ème</sup> > Pilates Stretch  
4<sup>ème</sup> > Body Danse

Yin 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.



Nadréa - Original Studio