

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9H-10H
VINYASA
CHARLOTTE B.
Intermédiaire

9H15-10H15
YOGA DU VISAGE
SYLVIE L.
Tous niveaux

10H30-11H30
HOT PILATES
CHARLES B.
Tous niveaux

10H30-12H
ASHTANGA
YOSHIKA O.
Intermédiaire

12H30-13H30
VINYASA HOT (Eng)
VERA G.
Tous niveaux

13H-14H30
IYENGAR
ARNAUD C.
Tous niveaux

18H-19H15
INVERSIONS, ARM BALANCES
FLORE T.
Tous niveaux

18H30-19H45
VINYASA
BENOIT P.
Intermédiaire

19H30-21H
HATHA INTÉGRAL
EMMANUEL T.
Intermédiaire

20H-21H
BAIN SONORE
NATALIE G.
Tous niveaux

8H-9H
VINYASA
GÉRALDINE R.
Tous niveaux

9H-10H
SLOW FLOW
ALEXANDRA C.
Tous niveaux

9H30-10H45
VINYASA HOT (Eng)
AMIR K.
Intermédiaire

10H30-12H
IYENGAR
STÉPHANE B.
Intermédiaire

11H15-12H15
YOGA DE LA FEMME
TATIANA E.
Tous niveaux

12H30-13H45
VINYASA
KAT C.
Intermédiaire

12H30-13H30
PILATES
INGRID M.
Tous niveaux

18H30-19H30
HATHA
ALEXANDRA M.
Tous niveaux

18H30-20H
ASHTANGA
PAULINE L.
Tous niveaux

19H45-20H45
VINYASA
NADIA M.
Tous niveaux

8H45-10H
KUNDALINI
ADRIAN P.
Tous niveaux

9H-10H15
VINYASA
FLORE T.
Avancé

10H30-12H
IYENGAR RESTAURATIF
ARNAUD C.
Tous niveaux

10H45-12H
ASHTANGA
PAULINE L.
Intermédiaire

12H30-13H30
HATHA
GWENDAL M.
Tous niveaux

12H30-13H30
VINYASA
NATALIE K. (Eng)
Tous niveaux

18H-19H
VINYASA EXTRA HOT (Eng)
LÉONIE S.
Tous niveaux

18H-19H30
IYENGAR
LUIZ B.
Intermédiaire

19H15-20H45
HOT 26
FRÉDÉRIC C.
Tous niveaux

19H45-20H45
YIN & VOIX
ALICE D.
Tous niveaux

8H-9H15
ASHTANGA
AGATA W.
Tous niveaux

9H30-10H30
VINYASA (Eng)
VERA G.
Tous niveaux

9H30-10H45
HATHA
ALICE M.
Tous niveaux

10H45-12H15
IYENGAR
CARMEN H.
Tous niveaux

12H15-13H30
KUNDALINI
MARIELLA T.
Tous niveaux

12H30-13H45
VINYASA
KLARA P.
Intermédiaire

17H-18H
PILATES
CARLOS F.
Intermédiaire

17H-18H30
IYENGAR
LUIZ B.
Débutant

18H30-19H30
VINYASA
GWENAËLLE M.
Tous niveaux

18H45-19H45
KALON BARRE
ANNABEL P.
Tous niveaux

9H-10H
VINYASA (Eng)
NATALIE K.
Tous niveaux

10H-11H45
IYENGAR
ARNAUD C.
Intermédiaire

10H30-12H
ASHTANGA
YOSHIKA O.
Intermédiaire

12H30-13H30
HATHA
EMMANUEL T.
Tous niveaux

12H30-13H45
VINYASA
CHARLOTTE B.
Intermédiaire

18H-19H
VINYASA (Eng)
LEONIE S.
Tous niveaux

18H-19H15
YIN & MÉDITATION (Eng)
AMIR K.
Tous niveaux

9H15-10H45
IYENGAR
STÉPHANE B.
Tous niveaux

9H30-11H
ASHTANGA
PAULINE L.
Tous niveaux

11H-12H30
VINYASA
FLORE T.
Avancé

11H30-12H45
HATHA
ALICE M.
Tous niveaux

14H-17H
ATELIERS

17H15-18H30
KUNDALINI
ADRIAN P.
Tous niveaux

17H30-18H30
VINYASA
NADIA M.
Tous niveaux

9H45-11H15
IYENGAR
CARMEN H.
Tous niveaux

10H15-11H15
VINYASA
GÉRALDINE R.
Tous niveaux

11H30-12H30
PILATES
NATHALIE G.
Tous niveaux

12h-13h
KALON BARRE
AMBRE C.
Tous niveaux

14H-17H
ATELIERS

17H30-18H45
HATHA
EMMANUEL T.
Tous niveaux

18H-19H15
VINYASA (Eng)
NATALIE K.
Tous niveaux

19H30-20H45
YIN
EMMANUEL T.
Tous niveaux

- Salle chauffée à 30°
- Salle chauffée à 35°
- Salle chauffée à 40°

*PLANNING INDICATIF DE L'ENSEMBLE DE NOS COURS
SUSCEPTIBLE D'ÉVOLUER EN FONCTION
DE LA DISPONIBILITÉ DE NOS PROFESSEURS.