PLANNING 2026/27

bandha yoga

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H-10H **VINYASA** CHARLOTTE B. *Intermédiaire*	7H-9H **MYSORE** CYRIL L.	8H45-10H **KUNDALINI** ADRIAN P. *Tous niveaux*	7H-9H **MYSORE** TRAN B.	9H-10H **VINYASA (Eng)** NATALIE K. *Tous niveaux*	9H15-10H45 **IYENGAR** STÉPHANE B. *Tous niveaux*	9H45-11H **VINYASA** GÉRALDINE R. *Tous niveaux*
9H30-10H30 **PILATES** CHARLES B. *Tous niveaux*	9H-10H15 **VINYASA HOT** PEMA A. *Tous niveaux*	9H-10H15 **VINYASA** FLORE T. *Avancé*	9H30-10H30 **VINYASA (Eng)** VERA G. *Tous niveaux*	9H-10H30 **IYENGAR** LUIZ B. *Intermédiaire*	9H30-11H **ASHTANGA** PAULINE L. *Tous niveaux*	10H-11H30 **ASHTANGA** CYRIL L. *Tous niveaux*
10H30-12H **ASHTANGA** YOSHIKA O. *Intermédiaire*	9H30-10H30 **HATHA** MARCELA R. *Tous niveaux*	10H30-11H30 **BODY ENHANCE** MAGOMA L. *Tous niveaux*	9H30-10H45 **HATHA** ALICE M. *Tous niveaux*	10H30-12H **ASHTANGA** YOSHIKA O. *Intermédiaire*	11H15-12H30 **VINYASA** FLORE T. *Avancé*	11H15-12H45 **IYENGAR** CARMEN H. *Tous niveaux*
10H45-12H **KUNDALINI** ADRIAN P. *Tous niveaux*	10H30-12H **IYENGAR** STÉPHANE B. *Intermédiaire*	10H30-12H **IYENGAR RESTAURATIF** STÉPHANE B. *Tous niveaux*	10H45-12H15 **IYENGAR** CARMEN H. *Tous niveaux*	11H-12H **PILATES** CHARLOTTE C. *Tous niveaux*	11H30-12H45 **HATHA** ALICE M. *Tous niveaux*	11h45-12H45 **KALON BARRE** KALON TEACHER *Tous niveaux*
	11H-12H **YOGA DE LA FEMME** TATIANA E. *Tous niveaux*					
12H15-13H45 **IYENGAR** CARMEN H. *Tous niveaux*	12H30-13H45 **VINYASA** KAT C. *Intermédiaire*	12H30-13H30 **HATHA** GWENDAL M. *Tous niveaux*	12H30-13H30 **PILATES** CARLOS F. *Intermédiaire*	12H30-13H30 **HATHA** EMMANUEL T. *Tous niveaux*		14H-17H **ATELIERS**
12H30-13H30 **VINYASA HOT (Eng)** VERA G. *Tous niveaux*	12H30-13H30 **PILATES** INGRID M. *Tous niveaux*	12H30-13H30 **VINYASA** NATALIE K. **(Eng)** *Tous niveaux*	12H30-13H45 **VINYASA (Eng)** AMIR K. *Intermédiaire*	12H30-13H45 **VINYASA** CHARLOTTE B. *Intermédiaire*		
17H30-19H **IYENGAR** ARNAUD C. *Tous niveaux*	18H30-19H45 **VINYASA** BENOIT P. *Intermédiaire*	18H-19H **VINYASA EXTRA HOT (Eng)** LÉONIE S. *Tous niveaux*	17H-18H **HATHA** DAVID P. *Débutant*	18H15-19H15 **VINYASA HOT** NADIA M. *Tous niveaux*	16H30-17H30 **HIIT EXTRA HOT** PAOLA C. *Tous niveaux*	17H30-18H45 **HATHA** EMMANUEL T. *Tous niveaux*
18H30-19H30 **PILATES & MOUVEMENT** AURÉLIE D. *Intermédiaire*	19H-20H15 **ASHTANGA SHORT FORM** PAULINE L. *Tous niveaux*	18H30-20H **IYENGAR** LUIZ B. *Tous niveaux*	18H15-19H30 **ASHTANGA SHORT FORM** CYRIL L. *Tous niveaux*	18H30-19H45 **YIN & MÉDITATION (Eng)** AMIR K. *Tous niveaux*	17H30-18H30 **VINYASA** NADIA M. *Tous niveaux*	18H-19H15 **VINYASA (Eng)** NATALIE K. *Tous niveaux*
19H15-20H15 **VINYASA** NADIA M. *Tous niveaux*	20H-21H **BAIN SONORE** NATALIE G. *Tous niveaux*	19H15-20H45 **HOT 26** ANNABELLE R. *Tous niveaux*	18H30-19H30 **VINYASA** GWENNAËLLE M. *Tous niveaux*		17H45-19H **HOT 26 SHORT FORM** EVA T. *Tous niveaux*	19H30-20H45 **YIN** EMMANUEL T. *Tous niveaux*
		20H15-21H15 **YIN & MÉDITATION (Eng)** VERA G. *Tous niveaux*				

Salle chauffée à 30°
Salle chauffée à 35°
Salle chauffée à 40°
HOT à d'Octobre à Avril

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