



Cours à l'unité 22€, 25€ ou 29€

Carte découverte 3 cours 45€

Cartes 5, 10 ou 30 cours

110€, 200€ ou 510€

Formules illimitées

# YOGA, PILATES & MÉDITATION

\*femmes enceintes OK - \*\* femmes enceintes habituées à la pratique du Vinyasa OK - \*\*\*bébés bienvenus, OK avant rééducations

A partir du 26 août 2024

| Lundi                                    | Mardi  | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi  | Samedi                              | Dimanche                                    |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|---|
| 8h45-9h45<br>Pilates dynamique<br>Amélie |  |   |   |   |                                     |   |
| 10h- 11h<br>Pilates doux*<br>Amélie      | 10h30 - 11h30<br>Yoga prénatal*<br>Annabelle         | 10h - 11h<br>Pilates doux*<br>Charlotte           | 10h30 - 11h30<br>Yoga postnatal***<br>Annabelle | 10h - 11h<br>Pilates doux<br>Oriane             |                                     | 11h - 12h<br>Vinyasa<br>Clarelle            |
|  |  |   |   | 11h15 - 12h15<br>Pilates prénatal*<br>Oriane    |                                     |   |
| 12h30 - 13h30<br>Vinyasa<br>Clara        | 12h30 - 13h30<br>Pilates x Barre x Yoga<br>Charlotte | 12h30 - 13h30<br>Pilates tous niveaux<br>Mathilde | 12h30 - 13h30<br>Vinyasa<br>Sophia              | 12h30 - 13h30<br>Pilates tous niveaux<br>Oriane |                                     |   |
|  |  |   |   |   | 13h - 14h<br>Slow Vinyasa*<br>Laure |   |
| 18h45 - 19h35<br>Hatha*<br>Sophia        |  |   |   |   |                                     | 17h - 18h<br>Hatha doux & Yin*<br>Luciana   |
|  | 19h30 - 20h30<br>Vinyasa**<br>Charlotte              |   |   |   |                                     |   |
| 19h50-21h<br>Vinyasa & sound<br>Sophia   |  |   | 19h30- 20h30<br>Vinyasa<br>Camille              |   |                                     | 18h15 - 19h15<br>Vinyasa & sound<br>Luciana |
|  |  | 20h15 - 21h15<br>Pilates tous niveaux<br>Mathilde |   |   |                                     |   |