



YOGA & PILATES

A partir du 3 mars

Cours à l'unité 27€, Carte découverte 3 cours 49€

Cartes 5 ou 10 à 115€ ou 210€

Nombreuses autres formules sur le site

*femmes enceintes bienvenues

** femmes enceintes habituées à la pratique du Vinyasa bienvenues

***bébés bienvenus, OK avant rééducations

Lundi

8h45-9h45
Pilates dynamique
Amélie

10h - 11h
Pilates doux*
Amélie

12h30 - 13h30
Pilates tous niveaux
Katia

19h - 20h
Hatha*
Coralie

Mardi

10h30 - 11h30
Yoga prénatal*
Annabelle

12h30 - 13h30
Vinyasa
Luciana

19h30 - 20h30
Vinyasa**
Clarelle

Mercredi

10h - 11h
Pilates doux*
Katia

12h30 - 13h30
Pilates tous niveaux
Mathilde

20h15 - 21h15
Pilates tous niveaux
Mathilde

Jeudi

10h30 - 11h30
Yoga postnatal***
Annabelle

12h30 - 13h30
Vinyasa
Luciana

19h30 - 20h30
Vinyasa
Camille

Vendredi

9h30 - 10h30
Pilates doux
Oriane

10h45 - 11h45
Pilates doux*
Oriane

12h - 12h55
Pilates tous niveaux
Oriane

13h - 13h55
Pilates tous niveaux
Mathilde

Samedi

13h - 14h
Slow Vinyasa*
Leticia

14h15 - 15h15
Pilates tous niveaux
Katia

Dimanche

11h - 12h
Vinyasa
Leticia

17h - 18h
Hatha doux & Yin*
Luciana

18h15 - 19h15
Vinyasa & sound
Luciana