

POMME



Cours de 25€ à 29€

Cartes 5, 10 ou 30 cours à 110€, 200€ ou 500€

Formules illimités

*femmes enceintes bienvenues

**femmes enceintes habituées à la pratique du Vinyasa bienvenues

***bébés bienvenus

YOGA, PILATES & MÉDITATION

Infos & réservations pomme-maisondefamille.com

06 75 46 67 55

Lundi

8h45 - 9h45

Pilates dynamique

Oriane

10h - 11h

Pilates doux*

Oriane

12h30-13h30

Mobilité & souplesse

Charlotte

18h45-19h35

Yoga prénatal dynamique* 50'

Sophia

19h50-21h

**Vinyasa
& méditation sonore**
Sophia

Mardi

10h30 - 11h30

Yoga prénatal*

Annabelle

12h30-13h30

Slow Vinyasa*

Charlotte

19h-20h

Vinyasa**

Charlotte

20h15-21h15

Vinyasa

Charlotte

Mercredi

10h - 11h

Pilates doux*

Mathilde

12h30-13h30

Pilates tous niveaux

Mathilde

20h15-21h15

Pilates tous niveaux

Mathilde

Jeudi

8h45 - 9h45

Iyengar

Fanny

10h30 - 11h30

Yoga postnatal***

Annabelle

12h30-13h30

Vinyasa

Sophia

19h-20h

Yoga prénatal*

Elisabeth

Vendredi

10h-11h

Pilates doux

Oriane

11h15 - 12h15

Pilates prénatal*

Oriane

12h30-13h30

Pilates tous niveaux

Oriane

Samedi

12h45 - 13h45

Slow Vinyasa*

Luciana

Dimanche

9h45-10h30

Yoga des maternelles

en famille

Sophie

11h - 12h

Vinyasa

Clarelle

14h-16h
LES ATELIERS

**Yoga, Pilates
& méditation**

tous les 15 jours

17h-18h

Hatha & Yin*

Coralie

18h15-19h45

**Vinyasa
& méditation sonore**

Katia