

1 cours : 1h 25€, 1h15 27€, 1h30 29€*
 5 cours : 110€, 22€ le cours (3 mois)
 10 cours : 200€, 20€ le cours (6 mois)
 30 cours 500 €, 16€ le cours (9 mois)
 sauf cours parent-enfant 32€/duo

Illimité : 1 semaine 79€ / 1 mois 199€ / 3 mois 179€
 6 mois 169€ / 12 mois 159€

Yoga, Pilates & méditation

*femmes enceintes bienvenues

**femmes enceintes habituées à pratiquer le Vinyasa bienvenues

*** bébé bienvenus

Informations et réservations pomme-maisondefamille.com



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h45 - 9h45 Pilates dynamique Laetitia			8h45 - 9h45 Iyengar Fanny			9h45-10h30 Yoga des maternelles en famille Sophie
10h - 11h Pilates doux* Laetitia	10h30 - 11h30 Yoga prénatal* Annabelle	10h - 11h Pilates doux* Mathilde	10h30 - 11h30 Yoga postnatal*** Annabelle	10h-11h Pilates doux Oriane	11h15 - 12h15 Pilates postnatal* Oriane	11h00 - 12h Vinyasa Clarelle
NEW 12h30-13h30 Mobilité & souplesse Charlotte	12h30-13h30 Slow Vinyasa* Charlotte	12h30-13h30 Pilates tous niveaux Mathilde	12h30-13h30 Vinyasa** Justine	12h30-13h30 Pilates tous niveaux Oriane	12h45 - 13h45 Slow Vinyasa* Elisa	NEW 14h-16h LES ATELIERS Yoga, Pilates & méditation (tous les 15j une nouvelle proposition)
18h45-19h40 Yoga prénatal dynamique* Sophia	19h-20h Vinyasa I ** Charlotte		19h-20h Yoga prénatal* Elisabeth			NEW 17h-18h Hatha & Yin* Coralie
19h50-21h Vinyasa ** & méditation sonore** Sophia	20h15-21h15 Vinyasa II Charlotte	20h15-21h15 Pilates tous niveaux Mathilde				18h15-19h45 Vinyasa & méditation sonore Katia