

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

***Accessible sans rééducations, bébés bienvenus

YOGA, PILATES & MEDITATION

Infos & réservations pomme-maisondefamille.com

06 75 46 67 55

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h45 - 9h45 Pilates dynamique Oriane			8h45 - 9h45 Iyengar Fanny	8h45 - 9h45 Mobilité & souplesse Charlotte NEW		9h45 - 10h30 Yoga des maternelles en famille Sophie
10h - 11h Pilates doux* Oriane		10h - 11h Pilates doux* Mathilde		10h - 11h Pilates doux Oriane		11h - 12h Vinyasa Delphine
	10h30 - 11h30 Yoga prénatal* Annabelle		10h30 - 11h30 Yoga postnatal*** Annabelle	11h15 - 12h15 Pilates prénatal* Oriane		
12h30 - 13h30 Mobilité & souplesse Charlotte	12h30 - 13h30 Slow Vinyasa* Charlotte	12h30 - 13h30 Pilates tous niveaux Mathilde	12h30 - 13h30 Vinyasa Sophia	12h30 - 13h30 Pilates tous niveaux Oriane	12h45 - 13h45 Slow Vinyasa* Luciana	14h - 16h LES ATELIERS Yoga, Pilates & méditation tous les 15 jours
18h45 - 19h35 Yoga prénatal dynamique* 50' Sophia	19h - 20h Vinyasa** Charlotte		19h - 20h Yoga prénatal* Elisabeth			17h - 18h Hatha & Yin* Coralie
19h50 - 21h Vinyasa & méditation sonore Sophia	20h15 - 21h15 Vinyasa** Charlotte	20h15 - 21h15 Pilates tous niveaux Mathilde				18h15 - 19h45 Vinyasa & méditation sonore Katia