

# PLANNING 2023



LE STUDIO  
DU NID

Le Studio est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h30 et de 16h30 à 20h  
et le samedi de 9h à 13h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin		<b>SPÉCIAL DOS DE GASQUET</b> 9h15-10h Avec Bastien ⌚ 45'		<b>YOGA SENIOR</b> 9h15-10h15 Avec Natacha ⌚ 1h		
	<b>SOFT YOGA</b> 10h-11h Avec Eve ⌚ 1h	<b>RENFO SWISS BALL</b> 10h-10h45 Avec Bastien ⌚ 45'	<b>BARRE AU SOL</b> 10h-11h Avec Anne-Lise ⌚ 1h	<b>CORPS 360</b> 10h30-11h30 Avec Natacha ⌚ 1h		<b>YOGA ASHTANGA</b> 10h-11h30 Avec Natacha ⌚ 1h30
		<b>STRETCHING</b> 10h45-11h30 Avec Bastien ⌚ 45'				
Midi		<b>YIN YOGA</b> 12h15-13h15 Avec Alix ⌚ 1h	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 12h30-13h30 Avec Anne-Lise ⌚ 1h	<b>SMALL GROUP TRAINING</b> 12h30-13h15 Avec Marie-Anne ⌚ 45'	<b>PILATES</b> 12h45-13h45 Avec Eve ⌚ 1h	
Soirée			<b>YOG'INFINI</b> 15h-16h Avec Kirti ⌚ 1h	<b>YIN YOGA</b> 17h45-18h45 Avec Pauline ⌚ 1h		
	<b>YOGA IYENGAR</b> 18h30-20h Avec Robert ⌚ 1h30	<b>HATHA YOGA</b> 18h-19h Avec Elisabeth ⌚ 1h	<b>PILATES</b> 18h30-19h30 Avec Pauline ⌚ 1h		<b>SPÉCIAL DOS DE GASQUET</b> 18h-18h45 Avec Bastien ⌚ 45'	
	<b>SMALL GROUP TRAINING</b> 19h15-20h Avec Marie-Anne ⌚ 45'	<b>HATHA YOGA</b> 19h15-20h15 Avec Elisabeth ⌚ 1h	<b>MÉDITATION</b> 19h30-20h30 Avec Jessica ⌚ 1h	 <b>19h-19h45</b> Avec Pauline ⌚ 45'	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 19h-20h Avec Hugo ⌚ 1h	