



PLANNING 2024

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		SPÉCIAL DOS DE GASQUET 9h15-10h Avec Bastien ⌚ 45'				YOGA ASHTANGA 9h30-11h Avec Natacha ⌚ 1h30
	SOFT YOGA 10h-11h Avec Eve ⌚ 1h	RENFO SWISS BALL 10h-10h45 Avec Bastien ⌚ 45'		YOGA CHAISE 10h-11h Avec Natacha ⌚ 1h		1 SEMAINE SUR 2  11h15-12h15 Avec Sonia ⌚ 1h
		STRETCHING 10h45-11h30 Avec Bastien ⌚ 45'	BARRE AU SOL 11h-12h Avec Anne-Lise ⌚ 1h			
Midi		HATHA FLOW 12h15-13h15 Avec Alix ⌚ 1h	LesMILLS BODYBALANCE 12h30-13h30 Avec Anne-Lise ⌚ 1h	SMALL GROUP TRAINING 12h30-13h15 Avec Marie-Anne ⌚ 45'	PILATES 12h45-13h45 Avec Eve ⌚ 1h	
			YOGA PRÉ ET POST-NATAL 13h45-14h45 Avec Kirti ⌚ 1h			
Soirée			YOG'INFINI 15h-16h Avec Kirti ⌚ 1h	YIN YOGA 17h45-18h45 Avec Pauline ⌚ 1h	SPÉCIAL DOS DE GASQUET 17h45-18h30 Avec Bastien ⌚ 45'	
	YOGA IYENGAR 18h30-20h Avec Robert ⌚ 1h30	 18h-19h Avec Pauline ⌚ 1h	PILATES 18h30-19h30 Avec Pauline ⌚ 1h		LesMILLS BODYBALANCE 18h30-19h30 Avec Sonia ⌚ 1h	
	SMALL GROUP TRAINING 19h15-20h Avec Marie-Anne ⌚ 45'	HATHA YOGA 19h15-20h15 Avec Christine ⌚ 1h	UNE FOIS PAR MOIS MÉDITATION 19h30-20h30 Avec Jessica ⌚ 1h	 19h-20h Avec Pauline ⌚ 1h		

[RETOUR VERS LE SITE](#)

[RÉSERVER UN BILAN FORME OFFERT](#)