

PLANNING 2025

Le Studio est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h30 et de 16h30 à 20h et le samedi de 9h00 à 13h00

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin		SPÉCIAL DOS DE GASQUET 9h15 à 10h00 Avec Bastien ⌚ 45'				YOGA ASHTANGA 9h30-11h00 Avec Natacha ⌚ 1h30
	SOFT YOGA 10h00-11h00 Avec Kirti ⌚ 1h	RENFO SWISS BALL 10h00-10h45 Avec Bastien ⌚ 45'			SOFT YOGA 10h00-11h00 Avec Kirti ⌚ 1h	1 semaine sur 2  11h15-12h15 Avec Sonia ⌚ 1h
		STRETCHING 10h45-11h30 Avec Bastien ⌚ 45'	BARRE AU SOL 11h00-12h00 Avec Anne-Lise ⌚ 1h			
Midi		YOGA VINYASA 12h30-13h30 Avec Sonia ⌚ 1h	PILÂTES 12h30-13h30 Avec Anne-Lise ⌚ 1h	SMALL GROUP TRAINING 12h30-13h15 Avec Marie-Anne ⌚ 1h	PILÂTES 12h30-13h30 Avec Eve ⌚ 1h	Dimanche 1er dimanche du mois  FLY PARENT-ENFANT 10h00-11h00 Avec Sonia
			YOGA PRÉNATAL 13h45-14h45 Avec Kirti ⌚ 1h			
Soirée			YOG'INFINI 15h00-16h00 Avec Kirti ⌚ 1h	YIN YOGA 17h45-18h45 Avec Pauline ⌚ 1h	SPÉCIAL DOS DE GASQUET 17h45-18h30 Avec Bastien ⌚ 45'	
	YOGA IYENGAR 18h30-20h00 Avec Robert ⌚ 1h30	 18h00-19h00 Avec Pauline ⌚ 1h	PILÂTES 18h30-19h30 Avec Pauline ⌚ 1h	SMALL GROUP TRAINING 19h00-19h45 Avec Nathan ⌚ 45'	PILÂTES 18h30-19h30 Avec Aymeric ⌚ 1h	
	SMALL GROUP TRAINING 19h15-20h00 Avec Marie-Anne ⌚ 45'	HATHA YOGA 19h15-20h30 Avec Christine ⌚ 1h15	YOGA VINYASA 19h30 à 20h30 Avec Sonia ⌚ 1h	 19h00-20h00 Avec Pauline ⌚ 1h	YOG'INFINI 19h30-20h30 Avec Kirti ⌚ 1h	

[RETOUR VERS LE SITE](#)

[M'INSCRIRE GRATUITEMENT AU STUDIO DU NID](#)