


# PLANNING 2026

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  |   | <b>SPÉCIAL DOS DE GASQUET</b><br>9h15 à 10h00<br>Avec Bastien ⌚ 45'  |   | <b>POSTURAL BALL</b><br>9h15-10h15<br>Avec Simona ⌚ 1h   |  | <b>YOGA ASHTANGA</b><br>9h30-11h00<br>Avec Natacha ⌚ 1h30  |
|        | <b>SOFT YOGA</b><br>10h00-11h00<br>Avec Kirti ⌚ 1h  | <b>RENFO SWISS BALL</b><br>10h00-10h45<br>Avec Bastien ⌚ 45'   | <b>BARRE AU SOL</b><br>10h00-11h00<br>Avec Thi-Hia ⌚ 1h   |  | <b>SOFT YOGA</b><br>10h00-11h00<br>Avec Kirti ⌚ 1h                 | 1 semaine sur 2<br><br><b>11h15-12h15</b><br>Avec Célia ⌚ 1h                                    |
|        |   | <b>STRETCHING</b><br>10h45-11h30<br>Avec Bastien ⌚ 45'   | <b>STRETCHING</b><br>11h00-12h00<br>Avec Thi-Hia ⌚ 1h   |  |  |  |
| Midi   | <b>PILÂTES</b><br>12h30-13h30<br>Avec Thia-hia ⌚ 1h   | <b>YOGA VINYASA</b><br>12h30-13h30<br>Avec Sonia ⌚ 1h  | <b>PILÂTES</b><br>12h30-13h30<br>Avec Anne-Lise ⌚ 1h  | <b>SMALL GROUP TRAINING</b><br>12h30-13h15<br>Avec Marie-Anne ⌚ 1h   | <b>PILÂTES</b><br>12h30-13h30<br>Avec Anne-Lise ⌚ 1h               | Dimanche<br>1er dimanche du mois<br><br><b>FLY PARENT-ENFANT</b><br>10h00-11h00<br>Avec Célia |
|        |   |  | <b>YOGA PRÉNATAL</b><br>13h45-14h45<br>Avec Kirti ⌚ 1h  |  |  |  |
| Soirée |   |  | <b>YOG'INFINI</b><br>15h00-16h00<br>Avec Kirti ⌚ 1h   | <b>YIN YOGA</b><br>17h45-18h45<br>Avec Christine ⌚ 1h  | <b>SPÉCIAL DOS DE GASQUET</b><br>17h45-18h30<br>Avec Bastien ⌚ 45' |  |
|        | <b>PILÂTES</b><br>18h30-19h30<br>Avec Thi-hia ⌚ 1h  | <br><b>18h00-19h00</b><br>Avec Célia ⌚ 1h | <b>PILÂTES</b><br>18h30-19h30<br>Avec Thia-hia ⌚ 1h<br><b>ADBOS FLASH</b><br>18h30-19h15<br>Avec Nathan ⌚ 45' | <b>SMALL GROUP TRAINING</b><br>19h00-19h45<br>Avec Nathan ⌚ 45'  | <b>PILÂTES</b><br>18h30-19h30<br>Avec Aymeric ⌚ 1h                 |  |
|        | <b>SMALL GROUP TRAINING</b><br>19h15-20h00<br>Avec Marie-Anne ⌚ 45'<br><b>YOGA VINYASA</b><br>19h30-20h30<br>Avec lana ⌚ 1h | <b>HATHA YOGA</b><br>19h15-20h30<br>Avec Christine ⌚ 1h15  | <b>YOGA VINYASA</b><br>19h30 à 20h30<br>Avec Sonia ⌚ 1h   | <br><b>19h00-20h00</b><br>Avec Célia ⌚ 1h | <b>YOG'INFINI</b><br>19h30-20h30<br>Avec Kirti ⌚ 1h                |  |