

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		SPÉCIAL DOS DE GASQUET 9h15 - 10h00 Avec Bastien ⌚ 45'	RENFO SWISS BALL 9h15 - 10h00 Avec Céline ⌚ 45'			YOGA ASHTANGA 9h30 - 11h00 Avec Célia ⌚ 1h30
	SOFT YOGA 10h00 - 11h00 Avec Kirti ⌚ 1h	RENFO SWISS BALL 10h00 - 10h45 Avec Bastien ⌚ 45'	PILÂTES 10h00 - 11h00 Avec Thi-Hia ⌚ 1h		SOFT YOGA 10h00 - 11h00 Avec Kirti ⌚ 1h	SEM AINE A 1 semaine sur 2 PILÂTES 11h15 - 12h15 Avec Océane ⌚ 1h
		STRETCHING 10h45 - 11h30 Avec Bastien ⌚ 45'	STRETCHING 11h00 - 12h00 Avec Thi-Hia ⌚ 1h			 12h15 - 13h15 Avec Océane ⌚ 1h
Midi	PILATES 12h30 - 13h30 Avec Thia-hia ⌚ 1h	YOGA VINYASA 12h30 - 13h30 Avec Célia ⌚ 1h	PILÂTES 12h30 - 13h30 Avec Anne-Lise ⌚ 1h	SMALL GROUP TRAINING 12h30 - 13h15 Avec Marie-Anne ⌚ 1h	PILÂTES 12h30 - 13h30 Avec Anne-Lise ⌚ 1h	SEM AINE B 1 semaine sur 2 POWER YOGA 11h15 - 12h15 Avec Camille ⌚ 1h
			YOGA PRÉNATAL 13h45 - 14h45 Avec Kirti ⌚ 1h			Dimanche
Soirée			⌚ 1h YOG'INFINI 15h00 - 16h00 Avec Kirti ⌚ 1h YOGA ENFANT 16h15 - 17h15 Avec Kirti	YIN YOGA 17h45 - 18h45 Avec Pauline ⌚ 1h	SPÉCIAL DOS DE GASQUET 17h45 - 18h30 Avec Bastien ⌚ 45'	 1er dimanche du mois FLY PARENT-ENFANT 10h00 - 11h00 Avec Célia
	PILÂTES 18h30-19h30 Avec Pauline ⌚ 1h	YOGA VINYASA 18h15 - 19h15 Avec Célia ⌚ 1h	⌚ 1h PILÂTES 18h30-19h30 Avec Pauline ⌚ 45' ADBOS FLASH 18h30-19h15 Avec Nathan	SMALL GROUP TRAINING 19h00 - 19h45 Avec Nathan ⌚ 45'	PILÂTES 18h30 - 19h30 Avec Anne -Lise ⌚ 1h	
	⌚ 1h POWER YOGA 19h30-20h30 Avec Camille ⌚ 45' SMALL GROUP TRAINING 19h15-20h00 Avec Marie-Anne	HATHA YOGA 19h15 - 20h30 Avec Christine ⌚ 1h15	YOGA VINYASA 19h30 - 20h30 Avec Sonia ⌚ 1h	 19h00 - 20h00 Avec Pauline ⌚ 1h	HATHA YOGA 19h30 - 20h30 Avec Christine ⌚ 1h	

[RETOUR VERS LE SITE](#)

[PLANIFIER VOTRE PREMIÈRE VISITE](#)