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

LE STUDIO DU NID
Sport · Yoga · Bien-être

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

RETOUR VERS LE SITE

PLANIFIER VOTRE PREMIÈRE VISITE