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	PILATES 10h00 - 11h00 (1h) Avec Thi-Hia		SOFT YOGA 10h00 - 11h00 (1h) Avec Kirti	SEMAINE A (1 semaine sur 2) PILATES 11h15 - 12h15 (1h) Avec Océane
		STRETCHING 10h45 - 11h30 (45') Avec Bastien	STRETCHING 11h00 - 12h00 (1h) Avec Thi-Hia			FLY HEART 12h15 - 13h15 (1h) Avec Océane
Midi	PILATES 12h30 - 13h30 (1h) Avec Thi-Hia	YOGA VINYASA 12h30 - 13h30 (1h) Avec Célia	PILATES 12h30 - 13h30 (1h) Avec Anne-Lise	SMALL GROUP TRAINING 12h30 - 13h15 (45') Avec Marie-Anne	PILATES 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			YOG'INFINI 15h00 - 16h00 (1h) Avec Kirti YOGA ENFANT 16h15 - 17h15 (1h) 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
	PILATES 18h30-19h30 (1h) Avec Pauline	YIN YOGA 18h15 - 19h15 (1h) Avec Célia	PILATES 18h30-19h30 (1h) Avec Pauline ADBOS FLASH 18h30-19h15 (45') Avec Nathan	SMALL GROUP TRAINING 19h00 - 19h45 (45') Avec Nathan	PILATES 18h30 - 19h30 (1h) Avec Anne -Lise	
	POWER YOGA 19h30-20h30 (1h) Avec Camille SMALL GROUP TRAINING 19h15-20h00 (45') Avec Marie-Anne	HATHA YOGA 19h15 - 20h30 (1h15) Avec Christine	YOGA VINYASA 19h30 - 20h30 (1h) Avec Sonia	FLY HEART 19h00 - 20h00 (1h) Avec Pauline	HATHA YOGA 19h30 - 20h30 (1h) Avec Christine	

RETOUR VERS LE SITE

PLANIFIER VOTRE PREMIÈRE VISITE