

PLANNING 2024-2025

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | WEEK - END |
|--|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|
| 9:00 - 10:00 PILATES - Laura | | 9:30 - 10:30 PILATES - Laura | 9:00 - 10:00 MORNING YOGA - Mégane | |
| 10:30 - 11:30 PILATES POSTANATAL - Laura | 10:30 - 11:30 YIN YOGA - Mégane | | | |
| | 12:15 - 13:15 YOGA VINYASA - Sarah | 12:15 - 13:15 PILATES - Laura | | STAGES - EVENEMENTS PONCTUELS TOUTE L'ANNÉE |
| 17:00 - 18:00 PILATES - Isabelle | | 17:20 - 18:20 PILATES - Laura | | SE RENSEIGNER AUPRES DES PROFESSEURS ET ORGANISATEURS. |
| 18:30 - 19:30 PILATES - Laura | 18:00 - 19:00 YOGA VINYASA - Sarah | 18:30 - 19:30 PILATES - Laura | 18:30 - 19:30 YOGA VINYASA - Mégane | |
| 20:00 - 21:00 YOGA VINYASA - Mégane | 19:30 - 20:30 YOGA VINYASA - Sarah | | 19:45 - 20:45 YIN YOGA - Mégane | |

NOTES:

- La réservation des cours se fait auprès des professeurs concernés.
- Nous pratiquons en petit groupe afin de garder un esprit familial et sécuritaire. Pensez à réserver vos cours en avance afin de garantir votre place.