

Planning des cours du 1^{er} au 18 juillet

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | DIMANCHE |
|-----------------------------------|--|---|------------------|---|--|
| 10H00 PILATES s/inscription | Yoga aérien Reprise en septembre | 8H30 YOGA* 9H30 PILATES | 9h00 PILATES | 8h30 PHYSIO PILATES | 13 8H00 SUNDAYOGA* |
| 19h00 YOGA AERIEN WALL | 18h00* YOGA 19H00 PILATES | 18h00 alignement 18h30 Sup paddle yoga | 19H00 PILATES | 12h00 alignement 12h30 Sup paddle yoga | 9h30 Alignement 10h00 Sup paddle Yoga |

Plage la Dullive
Au studio



*COURS GRATUIT PLAGE DE LA FALAISE

*PLAGE DE ROLLE

**Fermeture du
19 juillet au 17 août**

PLAGE DE ROLLE
SUP PADDLE YOGA sur inscription 30.- paddle compris
25.- le cours avec votre propre paddle
30mn alignement au yoga sol facultatif, 1h sur l'eau

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | DIMANCHE |
|-----------------------------------|--|---|---------------------------------|---|--|
| 10H00 PILATES s/inscription | Yoga aérien Reprise en septembre | 9h00 YOGA/PILATES | 9h00 PILATES | 8h30 PHYSIO PILATES | 31 8H00 SUNDAYOGA* |
| 19h00 YOGA FLOW | 19H00 PILATES | 18h00 alignement 18h30 Sup paddle yoga | 19H00 YOGA AERIEN WALL | 12h00 alignement 12h30 Sup paddle yoga | 9h30 Alignement 10h00 Sup paddle Yoga |