

Planning 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
SEANCE PRIVEE	SEANCE PRIVEE		SEANCE PRIVEE	8H30 Niveau 1 PHYSIO – PILATES	9H00 s/rdv INITIATION PILATES YOGA
	9H00 Tous Niveaux YOGA AERIEN YOGA WALL	9H00 Tous Niveaux PILATES Evolution	9H00 Tous niveaux PILATES fondamental	SEANCE PRIVEE	
10h00 Niveau 1 PHYSIO – PILATES	SEANCE PRIVEE	EVEIL CORPOREL 13H30 5/7 ans Débutant	SEANCE PRIVEE		
SEANCE PRIVEE	12H00 tous niveaux YOGA'S * NOUVEAU	HIP HOP 14H30 9/11 ans Débutant			
		HIP HOP 15H30 7/9 ans Débutant			
	MODERNE 16H30 7/10 ans Moyen	MODERNE 16h30 6/8 ans Débutant			
HIP HOP 17H30 11/13 ans Moyen	CONTEMPORAINE 17h30 13/14 ans Moyen	MODERNE 17h30 8/10ans Moyen	HIP HOP 17H45 dés 12 ans Avancé	18h00 * Tai Chi Qi Gong 9,16,23 janvier	
18H30 Niveau 2 YOGA VINYASA	18h30 Tous niveaux PILATES Fondamental	CONTEMPORAINE 18h30 12 /15 ans Avancé	18H45 Tous niveaux PILATES Fondamental		
19h30 Niveau 2 YOGA FIRE & FLOW	19H30 DANSE AFRO ADULTE 20 janv *	19h30 hebdomadaire CONTEMPORAINE ADULTE	19H45 Tous Niveaux YOGA AERIEN YOGA WALL		

*cours sur inscription