

PLANNINGS FITNESS & YOGA À PARTIR DU 01/09/2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	09:15 - 10:15 MIREILLE				9:00 - 10:00 TATIANA
09:30 - 10:15 TIZIANA HIIT	HATHA	09:30 - 10:15 SABRINA PILATES	09:30 - 10:15 SABRINA HIIT	09:30 - 10:15 CORINNE ABDOS FESSIERS CUISSÉS	VINYASA
10:15 - 11:00 TIZIANA BODYSULPT	10:15 - 11:00 MIREILLE PILATES	10:15 - 11:00 SABRINA BODYSULPT	10:15 - 11:00 SABRINA FLASHABDO	10:15 - 11:00 CORINNE PILATES	10:00 - 10:45 TIZIANA RODOLPHE HARD TRAINING
11:00 - 11:45 TIZIANA PILATES	11:00 - 12:00 MIREILLE HATHA	11:00 - 11:45 SABRINA STRETCH	11:00 - 11:45 SABRINA PILATES	11:00 - 12:00 MIREILLE HATHA	10:45 - 11:45 TIZIANA RODOLPHE FULL BODY
12:00 - 12:45 TIZIANA MOVE SWISSBALL	12:30 - 13:15 MIREILLE STRETCH	12:30 - 13:15 SABRINA PILATES	12:30 - 13:30 MÉLISSA YOGA DOUX	12:30 - 13:30 MIREILLE NIDRA	11:45 - 12:30 TIZIANA RODOLPHE PILATES
				14:30 - 15:15 MIREILLE PILATES	
				15:30 - 16:30 ESTELLE VINYASA	
16:45 - 17:30 TIZIANA PILATES	16:30 - 17:30 MÉLISSA NEW YIN YANG YOGA	16:30 - 17:30 LUNA HATHA	16:00 - 17:00 LUNA RESPIRATION MEDITATION		
17:30 - 18:15 TIZIANA HIIT	17:45 - 18:15 CORINNE ABDOS FESSIERS CUISSÉS	17:30 - 18:15 CORINNE PILATES	17:00 - 18:00 LUNA YIN		
18:15 - 19:00 TIZIANA ABDOS FESSIERS	18:15 - 19:00 CORINNE PILATES	18:15 - 19:00 CORINNE BODYSULPT	18:15 - 19:00 SABRINA ZUMBA		
19:00 - 19:45 TIZIANA SOPHRO STRETCH	19:00 - 19:45 CORINNE ZUMBA	19:00 - 19:45 CORINNE CARDIO BOXE	19:00 - 20:00 SABRINA PUMP		
	19:45 - 20:30 CORINNE STRETCH		20:00 - 20:45 SABRINA STRETCH		

- ☀️ Le soleil indique les cours qui se feront en extérieur quand la météo le permettra.
- Le planning pourra être amené à des modifications selon la fréquentation.
- Pas de cours les jours fériés.
- L'accès au cours se fait sur réservation uniquement.
- Les cours de fitness ont une durée de 45 minutes.
- Les cours de pump et de yoga ont une durée d'une heure.