

# PLANNINGS FITNESS & YOGA

À PARTIR DU 02/09/2024

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

- ☀️ • 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.