

Planning 2025/2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H00						
9H00			8H30/9H30 YIN YOGA LAURENCE			
10H00	9H30/10H30 PILATES WALL UNIT * EMILIE	9H30/10H30 PILATES SOL* LAURENCE		9H30/10H30 PILATES WALL UNIT* LAURENCE	9H30/10H30 MUNZ FLOOR LENIE	9H30/10H30 BALLET SCULPT CAROLINE
11H00	10H45/11H45 PILATES EN SUSPENSION** EMILIE					10H45/11H45 DANSE CLASSIQUE ADULTES CAROLINE
12H00						12H00/13H00 PILATES WALL UNIT & HAMAC*** LAURENCE
13H00	12H30/13H30 YOGA KUNDALINI ÉNERGISANT HELEN	12H30/13H30 PILATES WALL UNIT*** LAURENCE	13H15/14H15 PILATES WALL UNIT** LAURENCE	12H30/13H30 PILATES WALL UNIT & HAMAC** LAURENCE	12H30/13H30 PILATES SOL** SARAH	
14H00						
15H00			14H30/15H30 STOTT PILATES LAUREEN			
16H00			15H45/16H45 TOTAL BARRE LAUREEN			16H45/17H45 YOGA AÉRIEN KIDS (8-14) ALEXANDRA
17H00						
18H00	17H30/18H30 PILATES WALL UNIT** LAURENCE	18H00/19H00 PILATES WALL UNIT** LAURENCE				
19H00	18H45/19H45 PILATES SOL** LAURENCE	19H15/20H15 YOGA AÉRIEN** LAURENCE	18H30/19H30 YOGA AÉRIEN*** ALEXANDRA	18H45/19H45 DANSE CLASSIQUE ADULTES LAURENCE	18H30/19H30 YIN YOGA AÉRIEN & BAIN SONORE HELEN	
20H00			19H45/20H45 PILATES SOL ** LAURENCE			
21H00						

* DÉBUTANT // ** INTERMÉDIAIRE // *** AVANCÉ