

Offre Bien-être 2019/2020

Yoga, pilates, stretching, renforcement musculaire,
du lundi au dimanche.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	8h30-9h30 Vinyasa			8h45-9h45 Pilates		
10h-11h30 Hatha yoga (Vedanta)	10h-11h30 Vinyasa	10h-11h30 Vinyasa, au cœur du yoga	10h-11h30 Pilates & stretch	10h-11h30 Flow yoga	10h-11h30 Yoga détente	10h30-11h30 Pilates flow
12h15-13h45 Yoga - Vinyasa	12h15-13h45 Yoga Nidra	11h45-12h45 Yoga prénatal & postnatal	12h15-13h15 Circuit training*	12h15-13h45 Vinyasa, au cœur du yoga	11h45-13h15 Vinyasa flow	11h45-13h15 Vinyasa débutant
		14h30-16h Ashtanga			14h30-16h Power yoga	14h30-16h Vinyasa
	17h-18h30 Hatha yoga & méditation	16h15-17h15 Pilates dynamique			16h15-17h45 Yin yoga, ouverture du cœur	16h15-17h45 Hatha yoga
18h45-20h15 Hatha yoga & méditation	18h45-20h15 Vinyasa flow	18h45-20h15 SMS (Strength - Mobility - Stretch)	18h45-20h15 Yoga pour grimpeur	18h45-19h45 Cardio HIIT*	18h-19h30 Vinyasa	18h-19h30 Yin yang Vinyasa flow
20h30-22h Hatha yoga & méditation	20h30-22h Yoga détente	20h30-22h Pilates & stretch	20h30-22h Power yoga	20h-21h30 SMS (Strength - Mobility - Stretch)		

Circuit training*
Cardio HIIT* apportez obligatoirement :
- des chaussures de sport avec amortis
- une bouteille d'eau
- une serviette

Nos profs

Aliona	Carlos	Caroline	Gayle	Julie	Max
Lei	Lila	Magali	Magda	Marie	