

# YOGA & PILATES

A partir du 5/01

Cours à l'unité 25€, Carte découverte 3 cours 45€  
Cartes 5, 10 ou 30 cours à 110€, 200€ ou 510€  
Formules illimitées

\*femmes enceintes bienvenues  
\*\* femmes enceintes habituées à la pratique du Vinyasa bienvenues  
\*\*\*bébés bienvenus, OK avant rééducations

## Lundi

8h45-9h45  
Pilates dynamique  
Amélie

10h - 11h  
Pilates doux\*  
Amélie

11h15 - 12h15  
Pilates tous niveaux  
Nadine

NEW

12h30 - 13h30  
Vinyasa  
Clara

19h - 20h  
Hatha\*  
Coralie

20h15 - 21h15  
Vinyasa & sound  
Coralie

## Mardi

10h30 - 11h30  
Yoga prénatal\*  
Annabelle

12h30 - 13h30  
Souplesse & mobilité  
Luciana

19h - 20h  
Vinyasa\*\*  
Clarelle

20h15 - 21h15  
Vinyasa\*\*  
Clarelle

NEW

## Mercredi

10h - 11h  
Pilates doux\*  
Katia

12h30 - 13h30  
Pilates tous niveaux  
Mathilde

20h15 - 21h15  
Pilates tous niveaux  
Mathilde

## Jeudi

10h30 - 11h30  
Yoga postnatal\*\*\*  
Annabelle

12h30 - 13h30  
Vinyasa  
Luciana

19h30 - 20h30  
Vinyasa  
Camille

## Vendredi

9h30 - 10h30  
Pilates doux  
Oriane

10h45 - 11h45  
Pilates doux\*  
Oriane

12h - 12h55  
Pilates tous niveaux  
Oriane

13h - 13h55  
Pilates tous niveaux  
Mathilde

NEW

## Samedi

13h - 14h  
Slow Vinyasa\*  
Leticia

14h15 - 15h15  
Pilates tous niveaux  
Katia

## Dimanche

11h - 12h  
Vinyasa  
Clarelle

17h - 18h  
Hatha doux & Yin\*  
Luciana

18h15 - 19h15  
Vinyasa & sound  
Luciana