

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE & JOUR FÉRIÉ
MATIN		10:00   ⌚ 45 min. GYM DOUCE		10:00   ⌚ 45 min. GYM DOUCE		08:00   ⌚ 60 min. HATHA YOGA	
						09:30   ⌚ 60 min. YOGA DE LA FEMME	
						11:00   ⌚ 60 min. YOGA VINYASA	
MIDI & AP MIDI						13:00   ⌚ 30 min. YOGA BASIC	
		17:30   ⌚ 30 min. YOGA BASIC				13:30   ⌚ 60 min. YOGA PRÉNATAL	
SOIR	18:00   ⌚ 45 min. CROSS TRAINING	18:00   ⌚ 30 min. ABDO EXPRESS		18:00   ⌚ 45 min. CROSS TRAINING	18:00   ⌚ 30 min. ABDO EXPRESS		
	19:00   ⌚ 30 min. STRETCHING	18:30   ⌚ 60 min. YIN YOGA		19:00   ⌚ 30 min. STRETCHING	18:45   ⌚ 45 min. TRX TRAINING		
		18:45   ⌚ 45 min. TRX TRAINING					
	Sur RDV   ⌚ 45 min. COACHING PERFORMANCE	Sur RDV   ⌚ 45 min. COACHING PERFORMANCE	Sur RDV   ⌚ 45 min. COACHING PERFORMANCE	Sur RDV   ⌚ 45 min. COACHING PERFORMANCE	Sur RDV   ⌚ 45 min. COACHING PERFORMANCE	Sur RDV   ⌚ 45 min. COACHING PERFORMANCE	Sur RDV   ⌚ 45 min. COACHING PERFORMANCE



■ ÉQUILIBRE ■ TONICITÉ ■ LE + SPORT ACCESS