


# PILATES & CIE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8:30	PILATES Intermédiaire		PILATES Intermédiaire		TRX-CIRCUIT Tous niveaux	
10:00	PILATES Avancé		CARDIO PILATES Intermédiaire			
11:30	PILATES 11H00 Débutant					
13:00 À 16:00 PRIVÉS					TRX-CIRCUIT 13H00 Tous niveaux	
16:45		PILATES Intermédiaire	PILATES Intermédiaire	PILATES Intermédiaire		COURS PRIVÉ & COURS SEMI-PRIVÉ
18:00	TRX-CIRCUIT Tous niveaux	PILATES Intermédiaire	POWER PILATES Avancé ++	PILATES Intermédiaire		* PILATES * YOGA * TRX
19:30	TRX-CIRCUIT 19H15 Tous niveaux	PILATES Intermédiaire	POWER PILATES Avancé	PILATES Débutant TRX-CIRCUIT Tous niveaux		Disponible en tout temps



HORAIRE SUJET À CHANGEMENT  
SESSION HIVER'19  
DU 7 JANVIER AU 27 AVRIL !

# YOGA & CIE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9:00		YOGA CHAUD Tous niveaux		YOGA CHAUD Tous niveaux		YOGA CHAUD 9H30 Tous niveaux
10:00			HATHA FLOW Tous niveaux		SURYA YOGA Tous niveaux	
11H00						MINI YOGI 1 SUR 2
15:00					HATHA FLOW 13H00 Tous niveaux	<b>DIMANCHE</b>
18:00	YOGA CHAUD Tous niveaux	VINYASA Tous niveaux	YOGA CHAUD Tous niveaux	VINYASA Tous niveaux		YIN YOGA 9H30 Tous niveaux
19:30	YIN YANG YOGA CHAUD Tous niveaux	YIN YOGA Tous niveaux	YOGA CHAUD Tous niveaux	TRX CIRCUIT Tous niveaux		YOGA PARENTS-ENFANTS GESTION STRESS 1 SUR 2 11H00



HORAIRE SUJET À CHANGEMENT  
SESSION HIVER'19  
DU 7 JANVIER AU 27 AVRIL !