

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H00	/	Cours privé	Cours privé	Cours privé	Cours privé	Matwork
10H00	Matwork	Matwork	Petit matériel	Matwork	Petit matériel	Core Training
11H10	Reformer	Cours privé	Reformer	Yoga Stretch	Cours privé	Reformer
12H15	Matwork	Petit matériel	Yoga Aérien Yoga Pilates <small>1 SEMAINE SUR 2</small>	Reformer	Petit matériel	<div style="background-color: #90EE90; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Durée des cours : 55 minutes</p> </div> <p>Cours uniquement sur réservation, limités en nombre de personnes</p>
13H30 14H45 16H00	Cours privé	Cours privé	Cours privé	Cours privé	Cours privé	
17H15	Petit matériel	Matwork	Reformer	Petit matériel	Yoga Aérien	
18H30	Yoga Pilates	Petit matériel	Petit matériel	Matwork	Petit matériel	
19H35	Reformer	Yoga Aérien	Matwork	Yoga Pilates	Hot Power Yoga	



Matwork : cours de Pilates sur tapis sans matériel

Petit matériel : cours de Pilates sur tapis avec accessoires

Reformer : cours de Pilates sur les machines Reformer

Cours privé : coaching personnalisé en solo ou en duo

Core Training : cours dynamique basé sur un travail des muscles fonctionnels

Yoga Aérien : cours de Pilates et de yoga aérien avec hamac

Yoga Pilates : combinaison dynamique de Power Yoga et de Pilates

Yoga Wall : postures de yoga et de Pilates avec sangles contre un mur

Yoga Stretch : combinaison douce de postures de yoga et de stretching

Hot Power Yoga : yoga dynamique pratiqué dans une salle chauffée à 35°C