Flore & Sens
Sport · Santé · Bien-être

Saison 2023 / 2024

Flore & Sens
Sport · Santé · Bien-être

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		
	Salle 1	Salle 2	Coaching	Salle 1	Salle 2	Coaching	Salle 1	Salle 2	Coaching	Salle 1	Salle 2	Coaching	Salle 1	Salle 2	Coaching
8h				Mouvements Primordiaux						PILATES Warm up					
9h		Pilates 3		Pilates 1				Pilates Reformer 2		Pilates 1	Pilates Reformer 1	Pilates petit Effectif	Hatha Yoga	Pilates 2	Pilates petit Effectif
10h		Be stretched		Lafia	Yoga Iyengar Détente		Danse Enfants Ados	Pilates 1		Lafia		Pilates sur Chaise		Be Stretched	Pilates petit Effectif
11h		Pilates Flow		Pilates 2				Be Stretch		Pilates Flow	Pilates Reformer 1		Yoga Aérien	Pilates 1	
12h	Yoga Ashtanga	Pilates 2			Yoga Iyengar					Pilates 1			Yoga Aérien	Be shaped	
13h							Danse Enfants Ados								
14h															
15h												Yoga postnatal			
16h					Pilates Reformer 1	Pilates sur Chaise									
17h										Pilates 1				Pilates Reformer 1	
18h	Be shaped	Pilates 1		Danse Enfants Ados	Pilates 2			Yoga Iyengar Débutant		Danse Enfants Ados	Pilates Reformer 2	Yoga Prénatal	Yoga Aérien		
19h	Yoga Ashtanga	Pilates 2			Be stretched	Pilates petit Effectif	Pilates 1				Step	Pilates petit Effectif Avancé			
20h		Pilates Reformer 2		Danse Adultes	Batchata	Pilates 3	Llafia	Yoga Iyengar Intremediaire et avancé		Danse Adultes	Pilates Flow		Hatha Yoga		
21h					Batchata										