


	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																	
9h										Warm up							
10h	Yoga Aérien	Pilates 3		Pilates 1		Pilates petit Effectif	Yoga Ashtanga	Pilates Reformer		Pilates 1	Pilates Reformer	Pilates petit Effectif	Qi Gong	Pilates 2	Pilates petit Effectif		
11h		Be stretched		Lafia			Danse 4-5 ans	Be stretched		Lafia		Pilates sur Chaise		Be stretched			
12h	Hatha Yoga	Pilates Flow		Pilates 2	Yoga Iyengar Détente		Danse 6-7 ans	Pilates 1		Pilates Flow	Pilates Reformer			Pilates 1			
13h	Yoga Ashtanga	Pilates 2			Yoga Iyengar					Pilates 1	Yin Yoga			Be shaped			
14h							Danse 11 ans	Yoga Postnatal									
15h								Danse 7-8 ans									
16h									Danse 9-10 ans								
17h					Pilates sur Chaise						Pilates 2						
18h		Pilates 1		Be shaped	Pilates 2		Danse Atelier ++ Lycée			Danse Ado +12 ans	Pilates Reformer	Yoga Prénatal		Pilates Reformer			
19h	Step & Co	Lafia	Pilates petit Effectif	Danse Ado +14 ans	Be stretched	Hatha Yoga	Pilates 1	Yoga Iyengar Débutant					Yoga Aérien	Danse d'expression africaine Enfants			
20h	Pilates Flow	Pilates Reformer			Pilates 3		Lafia	Yoga Iyengar Intremédiaire et avancé		Danse Adultes	Yoga Ashtanga			Danse d'expression africaine Adultes			
21h				Kaula Tantra Yoga													

