

HORAIRE HIVER 2019

7 janvier • 28 avril 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:30 - 8:30		Pura Vida 🔥 Fany		Pura Vida 🔥 Jessica			
9:00 - 10:15						Asanas & Espresso Charlotte	
10:00 - 11:15	Pura Vida 🔥 Tanya	Hatha Flow Fany	Pura Vida 🔥 Emilie	Flow & Chill 🔥 Karina	Pura Vida 🔥 10h00 - 11h00 Charlotte		
10:30 - 11:45		Postnatal bébé Bouddha Karina 10h15 - 11h05 (sur inscription)				Pura Vida 🔥 Charlotte	Flow & Chill 🔥 Marie-Hélène
12:00 - 13:00	Midi Yoga Tanya		Midi Yoga Jessica	KickBox JP	Midi Yoga Jessica		Power Flow 🔥 Lyndis (anglais)
16:30 - 17:30	Pura Vida 🔥 Jessica		Pura Vida 🔥 Tanya	Yoga Fit Tanya	Pura Vida 🔥 Charlotte		
17:30 - 18:45	Om Shanti Élisabeth	Vinyasa Emilie	Prénatal Ohana Karina 17h15 - 18h45 (sur inscription)	Le Chemin du yogi (sur inscription) Ann-Sophie			
18:00 - 19:15		Kundalini Nicole	Hatha Yoga & Corrections Posturales Élisabeth	Hatha Flow 🔥 tempéré Jessica	Flow & Chill 🔥 Jessica		
19:00 - 20:00	KickBox Bernard & JP						
19:45 - 20:45	Power Flow 🔥 20:15 - 21:15 Lyndis (anglais)	Pura Vida 🔥 Charlotte	Pura Vida 🔥 Fany	Power Flow 🔥 Charlotte			Revitalise 🔥 Tanya 19h15 - 20h15
21:00 - 22:00		Power Flow 🔥 Lyndis (anglais)					

■ Doux à modéré

■ Modéré / dynamique

■ Intense & dynamique