

NOTRE PLANNING 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	YOGA DU MATIN <i>Au Stud'IO</i> 9h00 - 10h00	PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 9h00 - 10h00			PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 9h00 - 10h00
CARDIO TRAINING <i>Au Stud'IO</i> 12h30 - 13h30			CARDIO TRAINING <i>Au Stud'IO</i> 12h30 - 13h30		
		YO KIDS <i>Au Stud'IO</i> 17h00 - 18h00	REMISE EN FORME <i>Au Stud'IO</i> 17h00 - 18h00	CARDIO-BOXE <i>Au Stud'IO</i> 17h15 - 18h15	
PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 18h00 - 19h00	PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 18h15 - 19h15	RENFO TRAILEURS <i>Au Stud'IO</i> 18h30 - 19h30	PILATES <i>Visio uniquement</i> 18h00 - 19h00		
	CARDIO TRAINING <i>Au Fort ou Omnibus</i> 19h00 - 20h00		VINYASA YOGA <i>Au Stud'IO</i> 18h15 - 19h15		
			YIN YOGA <i>Au Stud'IO</i> 19h30 - 20h30		
COACHING SPORTIF INDIVIDUALISÉ Remise en forme, renforcement musculaire, Pilates, yoga, respiration			COURS DE SKI DE FOND PRIVÉS Skating ou alternatif - Tous niveaux		
Michka : 06. 78. 88. 74. 21					