

PLANNING A'CORPS STUDIO 2019-2020

Ce planning est susceptible d'être modifié en fonction de la fréquentation des cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	PILATES I - II		PILATES I-II	YOGALATES (aérien)		
10h15	YIN YOGA		PILATES I-II			YOGA intégral
11h15						YOGA intégral
12h30	PILATES I-II	YOGA	YOGALATES FLY (aérien) I-II	PILATES I-II	YOGALATES (ashtanga)	
14h30	Sport santé thérapie Sur ordonnance					
17h15	PILATES I-II	YOGA FLY (aérien)	YOGA (hatha yoga)	PILATES		
18h30	PILATES II	PILATES I-II	YOGA FLY (aérien)	YOGALATES (tous niveaux) Suivi de MÉDITATION GUIDÉE (18h30 – 19h45)	YOGA intégral	
19h30	YOGA vinyasa	YOGALATES	PILATES II		YOGA intégral	
20h00	MÉDITATION GUIDÉE					
20h30	(19h30 – 20h45)					

** RÉSERVATION OBLIGATOIRE **

(En ligne pour les adhérents et par mail/texto pour les nouveaux élèves)

I : Niveau Débutant II : Niveau Intermédiaire III : Niveau Confirmé