PLANNING 2026

Pour le confort de tous, merci d'arriver quelques minutes avant l'horaire indiqué. Afin de préserver une atmosphère calme et harmonieuse, aucun accès ne sera possible une fois le cours commencé.

Lundi

1er Et Droite Salle SURYA	1er Et Gauche Salle CHANDRA	RDC Salle SAMANA
9h00-10h00 QI GONG Yann		9h30-10h30 PILATES Elise
10h30-11h30 VINYASA YOGA Silvia		12h30-13h30 PILATES Gaelle
12h15-13h30 ASHTANGA YOGA Silvia		17h30-18h30 PILATES Amandine
18h30-19h30 HATHA YOGA Alexis	18h00-19h00 PILATES Chloé	18h30-19h30 PILATES Amandine
19h30-20h30 VINYASA YOGA Alexis	19h00-20h00 PILATES Chloé	19h30-20h30 PILATES II Amandine

Mardi

1er Et Droite Salle SURYA	1er Et Gauche Salle CHANDRA	RDC Salle SAMANA
		9h30-10h30 PILATES II Gaelle
10h30-11h30 MEDITATION HEARTFULNESS		10H30-11H30 PILATES Gaelle
11h30-12h30 HATHA YOGA Alexis		
12h30-13h30 VINYASA YOGA Alexis		12h30-13h30 PILATES Apolline
17h30-18h30 YIN YOGA Elodie	18h00-19h00 HATHA YOGA Mélanie	17h30-18h30 PILATES Leo
18h30-19h30 YIN YOGA Elodie	19H00-20H00 VINYASA YOGA Mélanie	18h30-19h30 PILATES Leo
19h30-20h30 YIN YOGA Elodie		19h30-20h30 PILATES Léo

Mercredi

1er Et Droite Salle SURYA	1er Et Gauche Salle CHANDRA	RDC Salle SAMANA
10h00-11h00 VINYASA YOGA Silvia		
12h15-13h30 ASHTANGA YOGA Silvia		
18h30-19h30 YIN YOGA Alexis	18h00-19h00 YOGA DU DOS Anne	17h30-18h30 TRAINING FONCTIONNEL Leo
	19h45-20h45 TANTRA YOGA DANSE Nathalie	18h30-19h30 PILATES Leo
		19h30-20h30 PILATES Leo

Jeudi

1er Et Droite Salle SURYA	RDC Salle SAMANA	1er Et Gauche Salle CHANDRA
	9h30-10h30 PILATES II Amandine	
	10H30-11H30 PILATES Amandine	
11h30-12h30 YIN YOGA Alexis		
	12H30-13H30 PILATES Leo	
18h00-19h00 VINYASA YOGA Silvia	17h30-18h30 PILATES Amandine	18h00-19h00 PILATES Chloé
19H00-20H15 ASHTANGA YOGA Silvia	18h30-19h30 PILATES Amandine	19h00-20h00 PILATES Chloé
	19h30-20h30 PILATES II Amandine	

Vendredi

1er Et Droite Salle SURYA	RDC Salle SAMANA
	9h30-10h30 PILATES Apolline
12H30-13H30 KUNDALINI YOGA Nathalie	
17h30-18h30 HATHA YOGA Olivier	17H30-18H30 PILATES Leo
18h30-19h30 HATHA YOGA Olivier	18H30-19H30 PILATES Leo

Samedi

1er Et Droite Salle SURYA	RDC Salle SAMANA
9H00-&0H15 ASHTANGA YOGA Silvia	9H30-10H30 PILATES Leo / Gaelle
10h15-11h15 VINYASA YOGA Silvia	10H30-11H30 PILATES Leo / Gaelle
	11H30-12H30 PILATES Leo / Gaelle

- QI GONG
- YIN YOGA
- HATHA YOGA
- YOGA DU DOS
- TANTRA YOGA DANSE
- KUNDALINI YOGA
- VINYASA YOGA
- ASHTANGA YOGA
- PILATES
- TRAINING FONCTIONNEL

Pour une meilleure organisation, les réservations, annulations et modifications de cours s'effectuent exclusivement via l'application Xplor Active.
Les annulations sont possibles jusqu'à 4h avant le début du cours ; les réservations peuvent être effectuées jusqu'à 30 jours à l'avance et jusqu'à l'heure de démarrage du cours.