

HORAIRE SALLE ZEN

1er septembre au 31 décembre 2026

Pour accéder au studio, vous devez détenir un abonnement Total, acheter un frais d'invité ou posséder une carte de 10 cours. Vous pouvez réserver votre place 24h d'avance via la console de réservation. Merci.
Apportez votre tapis de yoga. Service de location de tapis à la réception.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Mimy **Yoga postnatal** 9h15 à 10h15				Eloïse **Pilates postnatal** 9h15 à 10h15	Julie **Yoga junior 3-8 ans*** 9h à 10h	
	Michel **Tai chi*** 9h30 à 10h45 **Cours à session*	Gilles **ESSENTRICS chaise-barre** 10h30 à 11h30 *Tapis de yoga requis*	Mitsi **Yoga sur chaise** 10h30 à 11h30	Céline **Balles thérapeutiques et mobilité** 10h30 à 11h45	Raphaëlle **Pilates force et mobilité** 10h30 à 11h30	Gilles **ESSENTRICS** 10h à 11h *Tapis de yoga requis*
Hélène **Pilates force et stabilité** 11h45 à 12h45		Hélène **Pilates full body** 11h45 à 12h45		Joëlle **Pilates alignement et équilibre** 12h à 13h		Mimy **Yoga junior 7-12 ans*** 11h15 à 12h15
Cynthia **Pilates force et mobilité** 17h à 18h	Michèle **Pilates core et alignement** 17h15 à 18h15		Yining **Pilates sculpt** 17h30 à 18h30			
	Mimy **Yoga prénatal** 18h30 à 19h30					

***Tai-chi et Yoga junior** Inscription requise en août (non inclus dans l'abonnement)*



HORAIRE SALLE YAMA

1er septembre au 31 décembre 2026

Pour accéder au studio, vous devez détenir un abonnement Total, acheter un frais d'invité ou posséder une carte de 10 cours. Vous pouvez réserver votre place 24h d'avance via la console de réservation. Apportez votre tapis de yoga.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					Sandra **Warm fusion yogalates** 9h00 à 10h00	Charlotte **Warm pilates sculpt** 8h30 à 9h30
Mimy **Warm flow matinal** 10h30 à 11h30	Yanik **Warm flow** 10h30 à 11h30	Céline **Warm somatique** 10h à 11h15	Stephy **Warm pilates mobilité** 10h30 à 11h30	Philippe **Warm hatha** 10h à 11h	Élaine **Hot hatha yin** 10h30 à 11h30	Myriam **Warm flow** 10h à 11h
Emmanuelle **Warm yoga sculpt** 12h à 13h	Yanik **Warm yin** 12h à 13h	Julie **Hot flow** 12h à 13h	Philippe **Warm core** 12h à 13h	Emmanuelle **Warm flow** 12h à 13h	Alex **Hot pilates sculpt** 12h à 13h	
	Céline **Warm somatique** 16h à 17h					
Anick **Hot power** 17h30 à 18h30	Tania **Hot pilates sculpt** 17h30 à 18h30	Stéphanie **Warm hatha yin** 17h30 à 18h30	Alex **Hot power** 17h30 à 18h30	Misheel **Warm pilates sculpt** 17h30 à 18h30		Marie **Warm yoga integral** 17h30 à 18h30 ***À partir du 13 sept.***
Sandra **Warm yin avec chandelles** 19h00 à 20h15	Rachel **Warm power** 19h à 20h ***À partir du 15 sept.***	Ariane **Warm pilates sculpt** 18h45 à 19h45	Alex **Warm yin** 19h à 20h			Joanie **Warm yin méditation avec chandelles** 19h à 20h
	Tina **Warm yin et aromathérapie** 20h15 à 21h15 ***À partir du 8 sept.***					