

HORAIRE SALLE ZEN

1^{er} avril au 23 juin 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
				Eloïse Pilates postnatal 9h15 à 10h15		
Myrielle Yoga fondations 10h30 à 11h30		Gilles ESSENTRICS 10h30 à 11h30 <i>Tapis de yoga requis</i>	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 <i>Tapis de yoga requis</i>
Hélène Pilates force et stabilité 11h45 à 12h45		Hélène Pilates full body 11h45 à 12h45		Joëlle Pilates alignement et équilibre 12h à 13h		Yoga junior* 7 à 12 ans 11h15 à 12h15 <i>*cours à session définie</i>
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						<i>*Ce cours n'est pas inclus dans l'abonnement</i>

HORAIRE SALLE YAMA

1^{er} avril au 23 juin 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. Service de location de tapis à la réception.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					Sandra Warm fusion yoga pilates 9h à 10h	
Mimy Warm flow matinal 10h15 à 11h15	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	Elaine Hot hatha/yin 10h30 à 11h30	Myriam Warm flow 10h à 11h
Mireille Hot flow - tous niveaux 12h à 13h	Yanik Warm yin 12h à 13h	Annabelle Hot pilates sculpt 12h à 13h	Philippe Warm core 12h à 13h	Emmanuelle Warm flow 12h à 13h	Tania / Alex Hot pilates sculpt 12h à 13h	
Mitsi Warm yogalates 16h15 à 17h15	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	Jade Warm pilates sculpt 17h30 à 18h30		
Sandra Warm yin avec chandelles 19h00 à 20h15	Rachel Warm power 19h à 20h	Ariane Warm sculpt 18h45 à 19h45	David Warm flow 19h à 20h	Marie-j. Warm yoga intégral 19h à 20h		Joanie Warm yin méditation avec chandelles 19h à 20h