

DÉBUTANT LE 9 FÉVRIER 2020

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-----------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|---------------------|----------------------------------|------------------|
| 9:00 | TR 60/42° | TR 90/42° | TR 75/37° | TR 60/42° | | TR 75/37° | TR 60/42° |
| 10:00 | | | | | TRMED 75/42° | | |
| 11:00 | | | | | | EXPMED 75/25° | FS 75/35° |
| 12:00 | PILATES 60/25° | | YOGALATES 60/25° | EXP 60/25° | ONCO YOGA* 75/0° | | |
| 13:00 | | | | | | TR PLUS / ENF* 60/25° / 60/0° | YINMED 75/35° |
| 15:00 | | | | | | TR 60/42° | TRMED 75/37° |
| 16:30 | PILATES/YIN 60/25° | TR 60/42° | | | | | |
| 17:30 | | | EXP 60/25° | TR 90/42° | SIL 60/42° | | |
| 18:00 | TR 90/42° | HB 60/37° | | | | | |
| 19:00 | | | TR 60/42° | | | | |
| 19:30 | | TRMED 75/37° | | PILATES/YIN 75/25° | | | |
| 20:00 | YINMED 75/35° | | | | | | |
| 20:30 | | | YIN 60/35° | | | | |

- TR 60 90/42°:** Yoga Traditionnel /format 60 ou 90 min à 42° - Tous
- TRMED 75/42°:** Yoga Traditionnel /60 min à 42° + 15 minutes de méditation guidée - Tous
- SIL 60/42°:** Yoga Traditionnel Silencieux /60 min à 42° - Tous
- TR 75 /37°:** Yoga Traditionnel /75 min à 37° Température du corps - Tous
- TRMED 75/37°:** Yoga Traditionnel - Méditation/60 min à 37° + 15 min. de méditation guidée- Tous
- HB 60/37°:** Yoga Ballet Hot Barre/ 60 min à 37° Température du corps - Tous
- FS 75/35°:** Yoga Force et Souplesse/ 75 min à 35° - Tous
- YIN 60/35°:** Yoga Yin/ 60 min à 35° - Tous
- YINMED 75/35°:** Yoga Yin - Méditation/ 60 min à 35° + 15 minutes de méditation guidée - Tous
- PILATES/YIN 60 75/25°:** Pilates et Yin/ format 60 ou 75 min à 25° - Tous
- PILATES 60/25°:** Pilates/ 60 min à 25° - Tous
- YOGALATES 60/25°:** Yoga Pilates/ 60 min à 25° - Tous
- EXP 60/25°:** Yoga Expérience - Hatha Yoga ou Vinyasa Yoga/ 60 min à 25° - Tous
- EXPMED 75/25°:** Yoga Expérience - Méditation/ 60 min à 25° + 15 minutes de méditation guidée - Tous
- TR PLUS 60/25°:** Yoga Traditionnel Expliqué/ 60 min à 25° - Tous *Les samedis à 13h lorsqu'il n'y a pas classe pour enfants*
- ENF 60/0°:** Yoga pour Enfants/ 60 min **sans chaleur**, dernier samedi du mois, 7 à 11 ans - Parents admis
- ONCO YOGA 75/0°:** Classe de yoga spécialement dédiée aux personnes atteintes de cancer/ 75 min **sans chaleur**