

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	8:15 - 9:00 Stretching bien-être matinal					
9:00 - 10:15 Yoga Iyengar	9:15 - 10:00 CAF (cuisses, abdos, fessiers)	9:00 - 10:15 Yoga Iyengar	8:45 - 9:45 Hatha Yoga			
10:30 - 11:15 Gym périnéale De Gasquet	10:15 - 11:15 Gym posturale	10:30 - 11:30 Yoga kids 4-6 ans	10:00 - 11:00 Yoga seniors	10:30 - 11:30 Café nutritionnel thématique	10:30 - 11:15 Gym Maman-Bébé au parc	10:00 - 12:00 Yoga familles 1x/mois
			11:15 - 12:15 Yoga seniors	11:45 - 12:15 Méditation		
12:30 - 13:30 Pilates			12:30 - 13:30 Pilates	12:30 - 13:15 Bodyshape		
13:45 - 14:30 Respiration en conscience						
		16:00 - 17:00 Yoga kids 7-10 ans				
	17:15 - 18:00 Gym réflexes Familles					
18:00 - 18:55 Pilates	18:15 - 19:15 Yoga Iyengar	18:00 - 18:55 Pilates	18:00 - 18:45 Self-défense	14:00 - 22:00 Constellations familiales sur rendez-vous, les 1 ^{er} vendredis du mois	14:00 - 19:00 Constellations familiales sur rendez-vous, les 1 ^{er} samedis du mois	WEEK-END Venez découvrir nos différents ateliers, cours, consultations thérapeutiques et autres événements du weekend sur notre site internet.
	18:15 - 19:15 Bootcamp		18:45 - 19:30 Cardio-boxing			
19:10 - 20:05 Pilates	19:30 - 20:00 Méditation	19:10 - 20:05 Pilates				

TARIFS PALOMA

Cours collectifs: 720.- les 40 cours / 200.- les 10 cours / 25.- à l'unité
 Personal training : 120.- à l'unité / 1000.- les 10 cours (bilan offert)
 Consultations : 120.- à l'unité
Tous les tarifs sur notre site internet (tarifs réduits, entreprises, VIP)

Paloma

Sandra

Odile

Yves

Jennifer