

# Salle de Sport\*

LUNDI

**09h00 - 10h00**

**PILATES**



Jade Ribal

**12h20 - 13h10**

**SURF TRAINING**



Xavier Dupuis

**18h30 - 19h30**

**FIT BOXING**



Baptiste Darrieussecq

**18h30 - 19h30**

**STRETCHING**



Jade Ribal

MARDI

**09h00 - 10h00**

**HIIT**  
Boxe, fun et intensité



Kelly Bessis

**10h00 - 11h00**

**PILATES MATWORK**  
Fondamental



Céline Bedouet

**11h15 - 12h15**

**PILATES MATWORK**  
Intermédiaire/avancé



Céline Bedouet

**12h30 - 13h30**

**YOGA VINYASA FLOW**



Maïa Deliry

**18h35 - 19h20**

**CHALLENGER WORKOUT**



Xavier Dupuis

MERCREDI

**09h00 - 10h00**

**DOS CONTRÔLE**



Jade Ribal

**12h20 - 13h10**

**MOBILITÉ FORCE**



Xavier Dupuis

**14h00 - 15h00**


**YOGA ENFANTS**  
filles de 11 à 17 ans



Séverine Prost

**18h15 - 19h05**

**PILATES**




Elsa L'hommedé

JEUDI

**8h30 - 9h30**

**YOGA**



Luisa Aranciba

**10h00 - 11h00**

**PILATES MATWORK**  
Fondamental



Céline Bedouet

**11h15 - 12h15**

**PILATES MATWORK**  
Intermédiaire/avancé



Céline Bedouet

**12h30 - 13h30**

**YOGA**



Jennifer Louise

**18h00 - 19h00**

**CROSSTRAINING**



Baptiste Darrieussecq

**18h35 - 19h20**

**ATHLETIC WORKOUT**



Xavier Dupuis

VENDREDI

**09h30 - 10h30**

**PILATES STRETCHING**



Jade Ribal

**11h00 - 12h00**

**YOGA**  
Pause, breathe & flow



Séverine Prost

**15h00 - 16h00**

**YOGA**



Aileen O'Connell

## Les coaches

### COURS COLLECTIFS & PRIVÉS

Luisa Aranciba  
07 67 64 67 70

Céline Bedouet  
06 67 04 71 62

Kelly Bessis  
07 78 19 35 97

Maïa Deliry  
06 24 59 24 61

Baptiste Darrieussecq  
06 09 17 21 41

Xavier Dupuis  
06 09 13 05 53

Sébastien Hervé  
06 22 18 52 00

Elsa L'hommedé  
06 68 51 45 52

Jennifer Louise  
07 67 02 62 95

Aileen O'Connell  
06 20 60 64 63

Séverine Prost  
06 28 50 42 40

Jade Ribal  
06 43 70 68 96



COURS SUR RÉSERVATION