

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

08h15 - 09h00

YOGA & PILATES

Miracle Morning



Laure Bawejski

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

14h00 - 15h00

YOGA

Intermediate flow



Aileen O'Connell

18h35 - 19h20

CHALLENGER WORKOUT



Xavier Dupuis

MERCREDI

09h00 - 10h00

DOS CONTRÔLE



Jade Ribal

12h20 - 13h10

MOBILITÉ FORCE



Xavier Dupuis

14h00 - 15h00

YOGA POUR ADO
(QUI SUIS-JE ?)
filles de 11 à 17 ans



Séverine Prost

17h00 - 18h00

YOGALATES



Timea Székely

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

Alignment-based flow



Aileen O'Connell

Les coachs

COURS COLLECTIFS & PRIVÉS*

Luisa Aranciba
07 67 64 67 70

Laure Bawejski
06 47 50 40 66

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

Timea Székely
07 80 87 01 17



COURS SUR RÉSERVATION