

Salle de Sport*

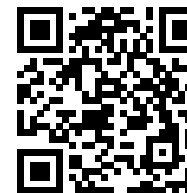


► **COURS SUR RÉSERVATION**

via Shaker en scannant ce QR code

► **COACHINGS PRIVÉS :**

à réserver directement avec le coach



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

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

17h00 - 18h00

YOGALATES



Timea Székely

18h15 - 19h05

PILATES



Elsa L'hommedé

JEUDI

8h30 - 9h30

YOGA & DANSE



Séverine Prost

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