

Salle de Sport*



► **COURS SUR RÉSERVATION**
via Shaker en scannant ce QR code

► **COACHINGS PRIVÉS :**
à réserver directement avec le coach



Les coaches

**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

Aileen O'connell
06 20 60 64 63

Séverine Prost
06 28 50 42 40

Jade Ribal
06 43 70 68 96

Jalna Soulage
07 84 94 79 84

Timea Székely ✦
07 80 87 01 17

LUNDI

09h00 - 10h00

PILATES



Jade Ribal

10h00 - 10h50

YOGA ✦

Alignment-based flow



Aileen O'Connell

12h20 - 13h10

SURF TRAINING



Xavier Dupuis

18h30 - 19h30

FIT BOXING



Baptiste Darrieussecq

18h30 - 19h30

CARDIO PILATES



Jade Ribal

MARDI

08h15 - 09h00

YOGA & PILATES

Miracle Morning



Laure Bawejski

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

DANSE INTUITIVE



Séverine Prost

10h00 - 11h00

PILATES MATWORK

Fondamental



Céline Bedouet

11h15 - 12h15

PILATES MATWORK

Intermédiaire/avancé



Céline Bedouet

12h30 - 13h30

**YOGA
for your soul**



Jalna Soulage

18h00 - 19h00

CROSSTRAINING



Baptiste Darrieussecq

18h35 - 19h20

**ATHLETIC
WORKOUT**



Xavier Dupuis

VENREDI

09h30 - 10h30

**PILATES
STRETCHING**



Jade Ribal

11h00 - 12h00

YOGA

Pause, breathe & flow



Séverine Prost