



BARRE • PILATES
YOGA • MISE EN FORME

HORAIRE HIVER 2026

SUJET À CHANGEMENT

DU 5 JANVIER AU 28 MARS 2026
12 SEMAINES

STUDIO

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

PILATES BALLON
9h00 à 10h00
Julie

MUSCULATION
AU FÉMININ
9h00 à 10h00
Julie

BARRE FITNESS
(Intro)
9h00 à 10h00
Julie

ACCÈS PILATES
9h00 à 10h00
Julie

MISE EN FORME
9h00 à 10h00
Julie

BARRE FITNESS
(Intro)
9h30 à 10h30
Julie

MISE EN FORME
10h30 à 11h30
Julie

PILATES STRETCHING
10h30 à 11h30
Julie

YOGA DOUX
10h30 à 11h30
Christine

STRETCHING TONUS
10h30 à 11h30
Julie

STRETCHING TONUS
11h00 à 12h00
Julie

HATHA YOGA FLOW
17h30 à 18h30
Edith

PILATES POUR TOUS
17h45 à 18h45
Julie

YOGA DOUX
19h00 à 20h00
Edith

STRETCHING TONUS
19h00 à 20h00
Julie

BARRE

PILATES

YOGA

MISE EN FORME

STRETCHING TONUS

POUR EN SAVOIR PLUS >>>





BARRE • PILATES
YOGA • MISE EN FORME

HORAIRE HIVER 2026

SUJET À CHANGEMENT

DU 5 JANVIER AU 28 MARS 2026
12 SEMAINES

VIRTUEL

LUNDI

PILATES BALLON
9h00 à 10h00
Julie

MARDI

MUSCULATION
AU FÉMININ
9h00 à 10h00
Julie

MERCREDI

BARRE FITNESS
(Intro)
9h00 à 10h00
Julie

JEUDI

VENDREDI

MISE EN FORME
9h00 à 10h00
Julie

SAMEDI

STRETCHING TONUS
10h30 à 11h30
Julie

Toute réservation
de cours en ligne
donne accès au
cours EN DIRECT
ET EN DIFFÉRÉ
pendant les 3 jours
suivant la diffusion
originale.

BARRE

PILATES

MISE EN FORME

STRETCHING TONUS



POUR EN
SAVOIR PLUS