







GRILLE HORAIRE 2025-2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	GRANDE SALLE
	9h - Patricia Pilates Avancé				9h30 - Hélène Flow Yoga
 10h - Anick Qi Gong	10h - Patricia Pilates	10h - Elodie Slow Floor	 10h - Patrick Qi Gong	10h - Karine Full Body	 10h30 - Hélène Vinyasa Yoga
11h15 - Anick Tai Chi Avancé	11h - Patricia Pilates Débutant	 11h15 - Anick Qi Gong	11h15 - Anoush Hatha Yoga	 11h15 - Karine Qi Gong	11h30 - Niloofar Pilates Avancé
12h30 - Véronique Pilates	 12h30 - Hélène Flow Yoga	12h30 - Véronique Pilates Ball	12h30 - Patrick Tai Chi	12h30 - Niloofar Pilates	12h30 - Niloofar Pilates
15h - Anick Qi Gong Seniors					
	17h30 - Véronique Soft Pilates		17h30 - Patricia Stretching		ATELIERS
18h - Anick Qi Gong	18h30 - Véronique Pilates	18h - Patrick Tai Chi	18h30 - Patricia Pilates		
19h - Katalin Hatha Yoga			19h30 - Anna Flow Yoga		
20h - Véronique Pilates		20h - Barbara Vinyasa Yoga			
21h - Véronique Pilates Ball					