

PLANNING RENTRÉE 2025

En blanc les creneaux ouverts pour les rdv (soins, cours individuels, etc)
Ouverture de nouveaux créneaux possible à partir de 3 personnes

	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
09						Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Esther	
10					Prépa BS Bain sonore (collectif) 🥁 0/8 participants - Julia	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Esther	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Esther
11	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Esther		Stretching-Relaxation 🧘 0/8 participants - Julia	Bloqué Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia	Danses cardio 🔥 (latin training) 0/8 participants - Julia	Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Esther
12	Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Julia	Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Esther		Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia	Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Julia		
13	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia			Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia		
14						Portes ouvertes (visiter / Barre au sol dynamique 🧘 0/8 participants - Julia	
15						Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia	
16							prepa BS Julia
17				PROGRAMME Yoga santé 🦋 (péri) mén 0/8 participant	Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Julia		
18	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia	Gym Douce (gym clavel) 🌸 0/8 participant		Pilates sur machines (trio) 0/8 participant	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia	prepa BS Julia	Bain sonore (collectif) 🥁 0/8 participants - Julia
19	Pilates sur tapis 🌀 0/8 participants - Julia	Pilates sur machines (trio) 0/3 participant		PROGRAMME Yoga santé 🌸 santé femi 0/8 participant			
20	Danses cardio 🔥 (latin training) 0/8 participants - Julia	Yoga 🧘 0/10 partic...		Chant de voyelles et mantras 🗨 0/10 participants - Julia		Bain sonore (collectif) 🥁 0/8 participants - Julia	
21	Stretching-Relaxation 🧘 0/8 participants - Julia	Pilates sur machines (trio) 0/3 participants - Julia					

★ En alternance une semaine sur 2 (vendredi ou dimanche)

Violet : Julia / Bleu : Esther / Rouge : Karolina / Vert : Emilie