ōma

PLANNING

DES COURS

LUNDI

18h00	Yoga Vinyasa
19h15	Pilates Sculpt

MARDI

8h00	Hot Pilates
10h15	Yoga Prénatal
12h30	Pilates Sculpt
18h00	Cardio Strength
19h00	Strength

MERCREDI
(Orcières)

17h30	Pilates Flow
18h30	Strength
19h30	Yogalates

JEUDI

9h00	Yoga Vinyasa
12h30	Hot Pilates
17h30	Pilates Sculpt
18h30	Yoga Breathe & Restore

VENDREDI

8h00	Pilates Flow
9h00	Yogalates
12h30	Strength

SAMEDI
1 samedi sur 2

9h00	Pilates Sculpt
10h00	Hyrox
11h00	Kangoo Jumps

DIMANCHE
1 dimanche / mois

18h30	Yoga à la bougie

Cours de 45 min sauf les cours de yoga et Hyrox : 1h