

PILATERA
STUDIO

HORAIRE
AUTOMNE 2026

LUNDI

Hot stretching & mobilité	9:00
Hot yoga flow tous niveaux	10:30
Barre burn (45 min)	12:00
Hot yogalates	16:30
Hot yoga flow & étirements	17:50
Barre burn (45 min)	19:10
Flow doux aux chandelles	20:15

MARDI

Yin yoga (75 min)	10:15
Pilates tous niveaux (45 min)	12:00
Barre burn (45 min)	16:00
Pilates tous niveaux	17:15
Hot spicy sculpt	18:45
Hot power pilates	20:00

MERCREDI

Hot yoga flow tous niveaux	10:15
Barre burn (45 min)	12:00
Barre Burn (45 min)	17:15
Pilates tous niveaux	18:30
Hot spicy sculpt	19:45

JEUDI

Club de course (5km)	8:00
Pilates tous niveaux	10:30
Hot yogalates (45 min)	12:00
Hot spicy sculpt	17:15
Barre burn (45 min)	18:45
Flow doux aux chandelles	20:00

VENDREDI

Hot yoga flow tous niveaux	9:00
Pilates débutant	10:30
Barre burn (45 min)	12:00
Hot yoga vinyasa	17:00

SAMEDI

Barre burn (45 min)	9:00
Pilates tous niveaux	10:15

DIMANCHE

Hot yoga flow tous niveaux	9:00
Hot power pilates	10:30
Hot spicy sculpt	12:00