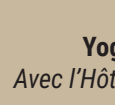
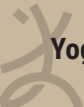
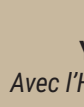
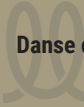


PLANNING 2025/2026

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	Dimanche
	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Inspire 1
7H00			 7H00 Yoga Kundalini Magali				 7H00 Yoga Zen Pascal					
8H00												
9H00												
10H00												 09H45 Pilates Pascal
11H00		 11H00 Feldenkrais™ Sharon										 11H00 Yoga Brunch Avec l'Hôtel Sangha
12H00												
13H00	 12H30 Pilates Active Cloé		 12H30 Pilates Mamans Mathilde	 12H30 Animal Flow Manon	 12H30 Pilates Active Nicolas		 12H30 Pilates Back to basic Mathilde		 12H30 Postural ball Marine			
14H00												
15H00						 15H00 Initiation dansée 6-8 ans - Gaëlle						
16H00						 16H00 Éveil à la danse 4-6 ans - Gaëlle						
17H00												
18H00												
19H00	 18H30 Athletic Yoga Stéphane		 18H30 Pilates Active Pascal	 18H30 Yoga Iyengar Céline	 18H30 Ballet Workout Pascal		 18H30 Pilates Bottom Up Pascal		 18H00 Pilates Power Nicolas			
20H00	 19H30 Asana Lab Stéphane		 19H30 Yoga Vinyasa Ombeline		 19H30 Pilates Active Pascal	 19H30 Body Conscience Maéva	 19H30 Stretching Pascal		 19H00 Étirement fascias Nicolas			
							 20H30 Soft Pilates Pascal					

PLANNING 2025/2026

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2
7H00			 7H00 Yoga Kundalini Magali				 7H00 Yoga Zen Pascal		 7H00 Yoga Zen Pascal					
8H00														
9H00														
10H00													 09H45 Pilates Pascal	
11H00		 11H00 Feldenkrais™ Sharon											 11H00 Yoga Brunch Avec l'Hôtel Sangha	
12H00			 11H45 Pilates Mamans Mathilde											
13H00	 12H30 Pilates Cloé		 12H45 Animal Flow Manon		 12H30 Pilates Mobilité Nicolas		 12H30 Barre à terre Pascal		 12H30 Postural ball Marine	 12H30 Qi Gong Thierry				
14H00														
15H00						 15H00 Initiation dansée 6-8 ans - Gaëlle								
16H00						 16H00 Éveil à la danse 4-6 ans - Gaëlle								
17H00														
18H00														
19H00	 18H30 Athletic Yoga Stéphane		 18H30 Pilates Pascal	 18H30 Yoga Iyengar Céline	 18H30 Ballet Workout Pascal		 18H30 Pilates Bottom Up Pascal		 18H00 Pilates Power Nicolas					
20H00	 19H30 Asana Lab Stéphane		 19H30 Yoga Vinyasa Ombeline		 19H30 Pilates Pascal	 19H30 Body Conscience Maéva	 19H30 Danse contemporaine Pascal		 19H00 Étirement fascias Nicolas					



YOGA

Nidra · Ayuryoga · Yin · Hatha · Yoga Zen · Morning Flow · Iyengar · Hatha Flow ·
Vinyasa · Jivamukti · Slow Flow



PILATES ET GYM DOUCE

Pilates · Gym Douce · Stretching · Gymnastique Holistique · Méthode Feldenkrais™



RELAXATION

Voyage sonore · Tai Chi · Qi Gong · Méditation · Méthode Feldenkrais™



APPROCHES POSTURALES ET RÉÉDUCATION

Méthode Feldenkrais™ · Postural Ball · Réathlétisation · Sport & Périnée



DANSE & VARIANTES

Danse improvisée · Danse contemporaine · Barre à terre · Ballet Sculpt

ÉVEIL & SENS - pour les enfants de 3 à 12 ans

Séance ludique et véritable espace d'exploration sensorielle et corporelle, cette proposition s'adresse aux enfants de 3-6 ans et 7-12 ans. À travers le mouvement et plus particulièrement la pratique du Yoga, à travers la respiration et la relaxation sonore. Éveil & Sens permet aux plus jeunes de se connecter à leurs sensations et développer une conscience corporelle et émotionnelle plus fine. Le tout dans une ambiance légère et conviviale.