



Studio Fit & Zen

Planning 2026/2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PILATES 10H CAF 10H45 TRAINING FIT 12H45 COACHING INDIV./ MASSAGE THAÏLANDAIS EPURE® 17H30 STEP 18H20 BODYART®YANG 19H10	PILOXING®BARRE 10H MOBILITY STRETCH 10H45 BODYART® 12H45 COACHING INDIV./ MASSAGE THAÏLANDAIS BODY SCULPT¹/ TRAINING BALL² 17H30 CARDIO FIT & BOXE 18H20 EVENEMENTS STAGES	COACHING INDIV./ MASSAGE THAÏLANDAIS ABDOS/FESSIERS 30' 17H30 PILOXING® SSP 18H EPURE®/ MOBILITY FLOW 18H45 STRETCHING/ YIN YOGA 19H30	BODYART® 9H30 YIN YOGA 10H30 ABDOS/FESSIERS - STRETCH 12H45 COACHING INDIV./ MASSAGE THAÏLANDAIS HIIT¹/ PILOXING® K.O² 30' 17H30 PILATES 18H AÉRODANCE 18H45	TRAINING FIT/ TRAINING BALL+ STRETCHING 1H 10H30 PILATES 12H45 COACHING INDIV./ MASSAGE THAÏLANDAIS CAF¹ / BODY SCULPT² 17H30 BODYART® YIN 1H 18H20	TRAINING FIT¹/ PILOXING® BARRE² 10H PILATES 11H

 COURS FITNESS / ÉNERGIE YANG

 COURS ZEN / ÉNERGIE YIN

 COACHING INDIVIDUEL/MASSAGE THAÏLANDAIS TRADITIONNEL
SUR RENDEZ-VOUS AVEC SANDRINE AU 06 09 54 53 11

¹SEMAINE PAIRE
²SEMAINE IMPAIRE

Planning établi sous réserve de modification
Cours assuré avec minimum 4 personnes
(6 personnes pour les cours cardio)