

Nouveaux
cours a partir
du 02/02/2026

PLANNING

2025-2026
MÀJ 22/01

D'autres cours peuvent s'ajouter en cours de saison, pensez à consulter le site régulièrement

Lundi

fpmp



10:30-11:30 **Pilates** fondamentaux - Reprise d'activités

12:30-13:30 **Pilates** intermédiaire - Niv 1/2

Annick

17:00-18:55 **Pilates mobilité** (stretching)

Pauline

18:00-19:55 **Pilates Fondamentaux** - Débutants

Pauline

18:00-19:00 **Pilates** intermédiaire - Niv 1/2

Annick

19:00-20:00 **Pilates** fondamentaux - Débutants

Annick

Mardi

18:00-19:00 **Pilates** fondamentaux - Débutants

Lycia

19:00-20:00 **Pilates** intermédiaire - Niv 1/2

Lycia

Mercredi



12:20-13:20 **Power Yoga** - Actif et Dynamique

Katerina

18:00-19:00 **Pilates** intermédiaire - Niv 1/2

Lycia

18:30-19:30 **Hatha Yoga** - intensité moyenne

Katerina

19:00-20:00 **Pilates** fondamentaux - Débutants

Lycia

Jeudi

17:15-18:15 **Yoga Acrobatique** enfants 6-10 ans

Katerina

18:15-19:15 **Yin Yoga** - Intensité modérée/Méditation

19:15-20:15 **Hatha Yoga** - intensité moyenne

Katerina



www.PosesetPostures.fr

Formule Liberté
chaque semaine, vous
pouvez choisir votre
cours en fonction de
vos disponibilités.

Formule Sérénité
Vos cours sont réservés
chaque semaine vous
êtes tranquille sur toute
la saison.

COURS D'ESSAIS GRATUITS
Tarifs dégressifs
Avec ou sans engagement
Réservation fortement conseillée