

PLANNING DES COURS 2026 - 2027 V3

YOGA & PILATES - SAINT-PAUL-TROIS-CHÂTEAUX

STUDIO
POSES
& POSTURES
YOGA & PILATES

plus de cours, plus de professeurs,
plus de flexibilité

Lundi

Heures • Cours • Niveau • Public • Prof

10H30 - 11H25		Pilates Fondamentaux	Débutant	Annick
11H30 - 12H25		Reformer & Chair (max 6 pers.) <i>new!</i>	Tout niveau	Annick
12H30 - 13H25		Pilates Intermédiaire	Niveau 1/2	Annick
17H15 - 18H10		Reformer & Chair (max 6 pers.) <i>new!</i>	Tout niveau	Annick
18H15 - 19H10		Pilates Intermédiaire	Niveau 1/2	Annick
18H20 - 19H15		Yoga Viniyoga <i>new!</i>	Tout niveau	Manon <i>new!</i>
19H15 - 20H10		Pilates Fondamentaux	Débutant	Annick

Mardi

Heures • Cours • Niveau • Public • Prof

11H00 - 11H55		Reformer & Chair (max 6 pers.) <i>new!</i>	Tout niveau	Annick
12H30 - 13H25		Pilates Fondamentaux	Débutant	Annick
18H00 - 18H55		Pilates Fondamentaux	Débutant	Lycia
19H00 - 19H55		Reformer & Chair (max 6 pers.) <i>new!</i>	Tout niveau	Lycia
20H00 - 20H55		Pilates Intermédiaire	Niveau 1/2	Lycia

Mercredi

Heures • Cours • Niveau • Public • Prof

12H20 - 13H20		Power Yoga	Tout niveau	Katerina
17H20 - 18H15		Yoga Acrobatique Ados (10/13 ans) <i>new!</i>	Tout niveau	Katerina
17H20 - 18H15		Reformer & Chair (max 6 pers.) <i>new!</i>	Tout niveau	Lycia
18H20 - 19H15		Yoga Hatha	Tout niveau	Katerina
18H20 - 19H15		Pilates Intermédiaire	Niv 1/2	Lycia
19H20 - 20H15		Pilates Fondamentaux	Débutant	Lycia

Jeudi

Heures • Cours • Niveau • Public • Prof

17H00 - 17H55		Reformer & Chair (max 6 pers.) <i>new!</i>	Tout niveau	Murielle <i>new!</i>
17H15 - 18H10		Yoga Acrobatique enfants (6/9 ans)	Débutant	Katerina
18H00 - 18H55		Pilates Fondamentaux	Débutant	Murielle <i>new!</i>
18H15 - 19H10		Yoga Yin	Tout niveau	Katerina
19H15 - 20H10		Pilates Fascia <i>new!</i>	Tout niveau	Murielle <i>new!</i>



Poses et Postures
Centre d'activités Axé Libre
1154 Chemin de la Décelle
Parc d'activités Drôme Sud Provence
26130 Saint Paul Trois Châteaux



04.75.53.99.25 ☎ 07.45.75.74.96



www.PosesetPostures.fr



accueil@posesetpostures.fr