

PLANNING DES COURS 2026 - 2027 V2.1

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.) *new!!*

Tout niveau

Annick

12H30 - 13H25



Pilates Intermédiaire

Niveau 1/2

Annick

17H00 - 17H55



Pilates Intermédiaire

Niveau 1/2

Annick

18H00 - 18H55



Reformer & Chair (max 6 pers.) *new!!*

Tout niveau

Annick

18H20 - 19H15



Yoga Viniyoga *new!!*

Tout niveau

Manon

new!!

19H15 - 20H10



Pilates Fondamentaux

Débutant

Annick

Mardi

Heures • Cours • Niveau • Public • Prof

11H00 - 11H55



Reformer & Chair (max 6 pers.) *new!!*

Tout niveau

Annick

12H30 - 13H25



Pilates Fondamentaux

Débutant

Annick

18H00 - 18H55



Pilates Fondamentaux

Débutant

Lycia

19H00 - 19H55



Reformer & Chair (max 6 pers.) *new!!*

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) *new!!*

Tout niveau

Katerina

17H20 - 18H15



Reformer & Chair (max 6 pers.) *new!!*

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.) *new!!*

Tout niveau

Murielle

new!!

17H15 - 18H10



Yoga Acrobatique enfants (6/9 ans)

Débutant

Katerina

18H00 - 18H55



Pilates Fondamentaux

Débutant

Murielle

new!!

18H15 - 19H10



Yoga Yin

Tout niveau

Katerina

19H15 - 20H10



Pilates Fascia *new!!*

Tout niveau

Murielle

new!!



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