

PLANNING DU STUDIO NYOU

LUNDI

18h - 19h15	Hatha yoga flow
19h30 - 20h30	Pilates intermédiaire

MARDI

10h - 11h	Hatha yoga
12h15 - 13h15	TRIO pilates sur machines
18h - 19h	Pilates débutant
19h15 - 20h15	Hatha yoga

MERCREDI

11h15 - 12h15	Pilates spécial dos
12h30 - 13h30	Hatha yoga
19h - 20h	Pilates et assouplissements
20h15 - 21h15	TRIO pilates sur machines

JEUDI

10h - 11h	Pilates débutant
12h15 - 13h15	Pilates débutant
18h - 19h	Swissball (pilates ballon)
19h15 - 20h15	Hatha yoga

VENDREDI

12h15 - 13h15	Hatha yoga flow
18h - 19h	Hatha yoga
19h15 - 20h15	Pilates et assouplissements
20h15 - 21h15	DUO pilates sur machines

SAMEDI

11h - 12h	Pilates débutant
12h15 - 13h15	Yin Yang yoga
13h30 - 14h	Méditation (1x par mois)
14h30 - 15h30	TRIO pilates sur machines
16h - 17h	DUO pilates sur machines

DIMANCHE

9h - 10h	DUO pilates sur machines
10h - 11h	Pilates et assouplissements
11h15 - 12h15	Hatha yoga flow
18h - 19h	Hatha yoga

Inscription et réservation sur www.nyoustudio.com