corporal studio

PLANNING
2025/2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00	Pilâtes				ROLLER FOAM Pilâtes	
10:00	ROLLER FOAM Pilâtes					*STAGES*
12:30	Yoga Vinyasa	Pilâtes			Abdos Fessiers	
15:00						
17:30	Yoga Vinyasa	Pilâtes *ballon*	ROLLER FOAM Pilâtes	Yoga Vinyasa	Mobilité stretching	
18:30	ROLLER FOAM Pilâtes	Pilâtes	Abdos Fessiers	Pilâtes *ballon*	Abdos Fessiers	
19:30	Abdos Fessiers	Barre au sol	Pilâtes	STREET JAZZ deb - int		
20:30		Talon Technique débutant	HEELS inter - avancé			