

# Salle de Sport\*

LUNDI

09h00 - 10h00

**PILATES**



Jade Ribal

12h20 - 13h10

**SURF TRAINING**



Xavier Dupuis

18h30 - 19h30

**FIT BOXING**



Baptiste Darrieussecq

18h30 - 19h30

**STRETCHING**



Jade Ribal

MARDI

08h15 - 09h00

**YOGA & PILATES**

Miracle Morning



Laure Bawejski

09h00 - 10h00

**HIIT**

Boxe, fun et intensité



Kelly Bessis

10h00 - 11h00

**PILATES MATWORK**

Fondamental



Céline Bedouet

11h15 - 12h15

**PILATES MATWORK**

Intermédiaire/avancé



Céline Bedouet

12h30 - 13h30

**YOGA VINYASA FLOW**



Maïa Deliry

18h35 - 19h20

**CHALLENGER WORKOUT**



Xavier Dupuis

MERCREDI

09h00 - 10h00

**DOS CONTRÔLE**



Jade Ribal

12h20 - 13h10

**MOBILITÉ FORCE**



Xavier Dupuis

14h00 - 15h00

**YOGA ENFANTS**

filles de 11 à 17 ans



Séverine Prost

17h00 - 18h00

**YOGALATES**



Timea Székely

18h15 - 19h05

**PILATES**



Elsa L'hommedé

JEUDI

8h30 - 9h30

**YOGA**



Luisa Aranciba

10h00 - 11h00

**PILATES MATWORK**

Fondamental



Céline Bedouet

11h15 - 12h15

**PILATES MATWORK**

Intermédiaire/avancé



Céline Bedouet

12h30 - 13h30

**YOGA**



Jennifer Louise

18h00 - 19h00

**CROSSTRAINING**



Baptiste Darrieussecq

18h35 - 19h20

**ATHLETIC WORKOUT**



Xavier Dupuis

VENDREDI

09h30 - 10h30

**PILATES STRETCHING**



Jade Ribal

11h00 - 12h00

**YOGA**

Pause, breathe & flow



Séverine Prost

15h00 - 16h00

**YOGA**



Aileen O'Connell

## Les coachs

### COURS COLLECTIFS & PRIVÉS\*

Luisa Aranciba  
07 67 64 67 70

Laure Bawejski  
06 47 50 40 66

Céline Bedouet  
06 67 04 71 62

Kelly Bessis  
07 78 19 35 97

Maïa Deliry  
06 24 59 24 61

Baptiste Darrieussecq  
06 09 17 21 41

Xavier Dupuis  
06 09 13 05 53

Sébastien Hervé  
06 22 18 52 00

Elsa L'hommedé  
06 68 51 45 52

Jennifer Louise  
07 67 02 62 95

Aileen O'connell  
06 20 60 64 63

Séverine Prost  
06 28 50 42 40

Jade Ribal  
06 43 70 68 96

Timea Székely  
07 80 87 01 17



COURS SUR RÉSERVATION