

PLANNING - 2025/26

Des cours collectifs

Lundi

Mardi

mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

10h30 - 11h30
PILATES
TOUS NIVEAUX

10H30-11H30
PILATES
TOUS NIVEAUX

10h - 11h
PILATES
INTERMEDIAIRE
★★

10H30 - 11H30
PILATES
TOUS NIVEAUX

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

11H30 - 12H30
YOGA
VINYASA
POWER
★★★

12H15-13H15
HATHA-YOGA
DYNAMIQUE
★

12h15 - 13h15
PILATES
TOUS NIVEAUX

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

18h - 19h
PILATES
BASIQUE
★

18h 30- 19h30
PILATES
TOUS NIVEAUX

18h - 19h10
YOGA VINY
ASA DOUX
★★

18h30 - 19h30
PILATES
BASIQUE
+10mns stretch
★

18h - 19h
PILATES
TOUS NIVEAUX

19h - 20h
PILATES
INTERMEDIAIRE
★★

19h30 - 20h30
PILATES
BASIQUE
+10mns relax
★

19h15 - 20h15
PILATES
INTERMEDIAIRE
★★

19h30 - 20h30
PILATES
AVANCÉ
★★★

20h - 21h
YIN ★
YOGA+NIDR
A+ RELAX

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

PILATES REFORMER &
SYSTÈME

Studio
Nai'A
PILATES & YOGA



★ COOL

★★ SOUTENU

★★★ INTENSE



PAS D'ETOILES = TOUS NIVEAUX CONFONDUS

STUDIO DE PILATES & YOGA NAI'A - DEPUIS 2016