

PLANNING - 2025/26

Des cours collectifs

LundiMardimerccrediJeudiVendrediSamedi

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	11h35 POST & PRÉNATAL	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 ★★★	Studio Nai'A PILATES & YOGA 	
20h - 21h YIN YOGA+NIDR A+ RELAX ★	PILATES REFORMER & SYSTÈME	PILATES REFORMER & SYSTÈME	PILATES REFORMER & SYSTÈME		

★ COOL ★ ★ SOUTENU ★ ★ ★ INTENSE



PAS D'ETOILES = TOUS NIVEAUX CONFONDUS

STUDIO DE PILATES & YOGA NAI'A -DEPUIS 2016