

Planning Zen'Azur

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tous les cours sont enseignés SIMULTANEMENT au Studio (nombre de places limités) et en Ligne via Zoom (prévoir le matériel nécessaire à la maison) Réservation de vos cours sur le site internet : zenazuryoga.com					9h30-10h30 Pilates Swiss Ball ou Petit Ballon	
				11h15-12h15 Pilates Pré-natal		
12h30-13h30 Yoga Détente			12h30-13h30 Pilates Tube	12h30-13h30 Yoga Pré-natal		
18h30 – 19h30 Yoga Dynamique	18h30 – 19h30 Pilates Ring ou Mat	18h30-19h30 Yoga Détente	18h30 -19h30 Pilates Fusion 30' Pilates- 30' Yoga			

Le Studio sera fermé du Lundi 2 Août au Dimanche 12 Septembre. Reprise des cours collectifs le Lundi 13/09.