

Planning des Cours chez Sattva Yoga/Pilates/Fitness

Début: 07/10/2024 **Automne découverte : 10€ le cours jusqu'aux vacances de Noël**

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|--------------------------------|-----------------|----------|-----------------|--------------------------------|--------|----------|
| 8:00 | | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | Pilates | Hatha Yoga Flow | | |
| 9:30 | Reveil Musculaire / Stretching | Hatha Yoga doux | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:15 | Hatha Yoga/ Méditation | | | HIIT express | Pilates | | |
| 12:45 | | | | | | | |
| 13:15 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | Cardio - Abdos | | Pilates | HIIT express /Stretching 45min | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | Pilates | | Hatha Yoga Flow | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | |

Les cours ont lieu au 2220 chemin de fenestrelle 13400 Aubagne

Reservation obligatoire au près de Philippine (professeur certifié 300h hatha yoga et thérapeutique, mat pilates, coach fitness) par email sattva.yoga.pilates108@gmail.com ou au 0767975792

* Carte de 10 cours 150€ (valable 3 mois)

* Carte annuelle 400€ (1 cours semaine)