



|                 | LUNDI / MONDAY | MARDI / TUESDAY   | MERCREDI / WEDNESDAY   | JEUDI / THURSDAY   | VENDREDI / FRIDAY  | SAMEDI / SATURDAY  | DIMANCHE / SUNDAY  |   |
|-----------------|----------------|---|--|--|--|--|--|---|
| MATIN / MORNING |                | <b>YOGA MORNING FLOW</b><br>07:30 / 08:30 (1h)<br>ALEXANDRINE             |  |  |  |  |  |   |
|                 |                | <b>PILATES</b><br>9:00 / 10:00 (1h)<br>MAEVA<br>2                         | TOUS / ALL   | <b>PILATES</b><br>9:00 / 10:00 (1h)<br>CECILE<br>TOUS / ALL                          |  | <b>PILATES</b><br>9:00 / 10:00 (1h)<br>INGRID<br>1 & 2                                 | <b>YOGA ASHTANGA</b><br>09:00 / 10:15 (1h15)<br>JEAN-MARC<br>2                   |   |
|                 |                | <b>PILATES REFORMERS</b><br>10:00 / 11:00 (1h)<br>MAEVA<br>2              | <b>PILATES SPINE Spécial dos</b><br>10:00 / 11:00 (1h)<br>INGRID<br>TOUS / ALL | <b>PILATES REFORMERS</b><br>10:00 / 11:00 (1h)<br>CECILE<br>Tous niveaux             | <b>YOGA VINYASA FLOW</b><br>10:00 / 11:15 (1h15)<br>JULIE<br>2         | <b>PILATES SPINE Spécial dos</b><br>10:00 / 11:00 (1h)<br>INGRID<br>TOUS / ALL         | <b>YOGA VINYASA</b><br>10:15/11:30 (1h)<br>MAEVA<br>TOUS / ALL                   | <b>YOGA KUNDALINI</b><br>9:45 / 11:00 (1h15)<br>STACY<br>TOUS / ALL                               |
|                 |                |   | <b>PILATES</b><br>11h00 / 12/h00 (1h)<br>INGRID<br>2                           |  | <b>YOGA SENIORS</b><br>11:15 / 12:15 (1h)<br>ALICIA<br>SENIORS         | <b>PILATES REFORMERS</b><br>9/00 10:00 / 11:00 (1h)<br>9h -10h/10h-11h<br>Tous niveaux | <b>PILATES</b><br>11:30 / 12:30 (1h)<br>JUDICAEEL<br>1 & 2                       | <b>YOGA VINYASA FLOW ANG/FR</b><br>11:00 / 12:15 (1 h15)<br>ALEXANDER<br>2                        |
|                 |                |   | <b>YOGA VINYASA FLOW</b><br>12:30 / 13:30 (1h)<br>KATRIN<br>TOUS / ALL         |  |  |  | <b>FIT Pilates Renforcement</b><br>12:30 / 13:30 (1h)<br>JUDICAEEL<br>TOUS / ALL | <b>YOGA VINYASA FLOW A PARTIR DU 21 AVRIL</b><br>12:30 / 13:45(1h15)<br>ALEXANDRINE<br>TOUS / ALL |
|                 |                |   |  |  |  |  | <b>VINYASA FLOW</b><br>16:30 / 17:45 (1h15)<br>KAMEL<br>2                        |   |
|                 |                |   |  | <b>YOGA VINYASA FLOW</b><br>17:30 / 18:45 (1h15)<br>SOPHIE<br>TOUS / ALL             | <b>PILATES REFORMERS</b><br>17:45 / 18:45 (1h)<br>INGRID<br>TOUS / ALL |  | <b>YIN YOGA</b><br>18:00 / 19:15 (1h15)<br>CELINE<br>TOUS / ALL                  | <b>YIN YOGA</b><br>18:30 / 19:45 (1h15)<br>ALICIA<br>TOUS / ALL                                   |
|                 |                | <b>YOGA VINYASA ANG/FR</b><br>18:30/19:45:30 (1h15)<br>BENOIT<br>2        | <b>PILATES</b><br>19:00 /20:00 (1h)<br>JUDICAEEL<br>TOUS / ALL                 | <b>YOGA VINYASA FLOW ANG/FR</b><br>18:45/20:00 (1h15)<br>BENOIT<br>2                 | <b>PILATES</b><br>18:45 / 19:45 (1h)<br>INGRID<br>2                    | <b>YOGA VINYASA CORE ANG/FR</b><br>19:30/20:45 (1h15)<br>ALEXANDER<br>2                |  |   |
|                 |                | <b>YOGA YIN YANG</b><br>19:45/21:00 (1h15)<br>PIA<br>TOUS / ALL DEBUTANTS | <b>YOGA KUNDALINI</b><br>20:00 / 21:15 (1h15)<br>CAMILLE<br>TOUS / ALL         | <b>YOGA DEEP FLOW ANG/FR</b><br>20h:00/ 21:00 (1h)<br>BENOIT<br>TOUS / ALL DEBUTANTS | <b>YOGA KUNDALINI</b><br>19:45 / 21:15 (1h15)<br>FLORA<br>TOUS / ALL   |  |  |   |

- TOUS NIVEAUX
- NIVEAU 1 DEBUTANTS
- Niveau 2 INTERMEDIAIRES
- NIVEAU 3 AVANCES

**Si vous n'avez pas réservé votre cours pensez à vérifier les horaires et leur maintien avant de venir via le planning du site ou par téléphone** (surtout pour les cours du matin et milieu après-midi)  
*If you have't booked your session, please remember to check on the website the schedule that the session is well maintained before coming.*

*Si vous pouvez nous joindre à tout moment tél 01.40.09.26.69 /mail contact@ommstudio.fr ou page contact du site www.ommstudio.fr  
 Pour tous renseignements vous nous trouverez aux heures de cours et 30 minutes avant le cours :)*