

Planning 2023-2024

STUDIO' M

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00						8h PILATES Méryl	
9h00	8h30 PILATES Méryl			8h30 PILATES Méryl		9h STRETCHING Méryl	9h HATHA YOGA Rachel/Mélissa
10h00	9h30 STRETCHING Méryl		10h30 YOGA PRÉNATAL Mélissa	9h30 STRETCHING Méryl		10h YOGA PRÉNATAL Méryl	10h YIN YOGA Rachel/Mélissa
11h00			11h30 YOGA POSTNATAL Mélissa				11h YOGA SUSPENDU Mélissa
12h00							
13h00	12h30 STRETCHING Méryl	12h30 PILATES Mélissa		12h30 PILATES Méryl	12h30 YIN YOGA Mélissa		
14h00							
15h00							
16h00							
17h00	17h00 STRETCHING Méryl	17h30 HATHA YOGA Rachel	17h00 PILATES Méryl	17h00 PILATES Méryl			
18h00	18h00 PILATES Méryl	18h30 YIN YOGA Rachel	18h00 CIRCUIT TRAINING Méryl	18h00 STRETCHING Méryl			
19h00	19h00 TRAINING TRX Méryl	19h30 YOGA VINYASA Rachel	19h00 HATHA YOGA Méryl	19h00 PILATES FLOW Méryl			

CONTACTS et INFORMATIONS PRATIQUES



06 92 44 74 97



STUDIOM974



STUDIOM

<https://www.studio-m.re>