

HORAIRE COURS - STUDIO JÜA

EN STUDIO

AUTOMNE 2020

Du 14 septembre au 19 décembre 2020 (14 semaines)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MISE EN FORME 7h30 à 8h30 Julie	PILATES DYNAMIQUE 7h30 à 8h30 Julie	VINYASA YOGA 7H15 à 8H15 Denis	YOGA DOUX MATIN 7h30 à 8h30 Edith	BARRE 7h30 à 8h30 Julie	
PILATES BALLON 9h00 à 10h00 Julie	MISE EN FORME 9h00 à 10h00 Julie	YOGA DOUX 9h00 à 10h00 Christine	BARRE 9h00 à 10h00 Julie	STRETCHING TONUS 9h00 à 10h00 Julie	HATHA YOGA FLOW 9h00 à 10h00 Denis
YOGA POUR TOUS 10h30 à 11h30 Christine	BARRE 10h30 à 11h30 Julie	ACCÈS PILATES 10h30 à 11h30 Julie	YOGA POUR TOUS 10h30 à 11h30 Edith	MISE EN FORME 10h30 à 11h30 Julie	HATHA YOGA 10h30 à 11h30 Denis
YOGA POUR TOUS 17h30 à 18h30 Christine	YOGA PLEINE CONSCIENCE 17h30 à 18h30 Guylaine	PILATES DYNAMIQUE 17h15 à 18h15 Julie	BARRE 16h30 à 17h30 Julie		
HATHA YOGA FLOW 19h00 à 20h00 Christine	BARRE 19h00 à 20h00 Julie	MISE EN FORME 18h45 à 19h45 Julie	PILATES STRETCHING 18h00 à 19h00 Julie		
YOGA PLEINE CONSCIENCE 20h30 à 21h30 Guylaine		STRETCHING TONUS 20h15 à 21h15 Julie	MÉDITATION 19h30 à 20h30 Guylaine		
BARRE	PILATES	YOGA	MISE EN FORME	STRETCHING TONUS	MÉDITATION

Visitez le studiopilatesjua.com pour plus d'informations.

Inscriptions au <https://studiojua.fliipapp.com>

HORAIRE COURS - STUDIO JÜA

EN VIRTUEL

AUTOMNE 2020

Du 14 septembre au 19 décembre 2020 (14 semaines)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	PILATES DYNAMIQUE 7h30 à 8h30 Julie				
YOGA POUR TOUS 10h30 à 11h30 Christine			YOGA POUR TOUS 10h30 à 11h30 Edith	MISE EN FORME 10h30 à 11h30 Julie	
BARRE 12h00 à 13h00 Julie					
			PILATES STRETCHING 18h00 à 19h00 Julie		
		STRETCHING TONUS 20h15 à 21h15 Julie			
BARRE	PILATES	YOGA	MISE EN FORME	STRETCHING TONUS	

Visitez le studiopilatesjua.com pour plus d'informations.

Inscriptions au <https://studiojua.fliipapp.com>