



PLANNING / SCHEDULE

Janvier / January 2017

| | LUNDI / MONDAY | MARDI / TUESDAY | MERCREDI / WEDNESDAY | JEUDI / THURSDAY | VENDREDI / FRIDAY | SAMEDI / SATURDAY | DIMANCHE / SUNDAY | |
|-----------------|--|---|--|--|---|---|---|---|
| MATIN / MORNING | PILATES 9:00/10:00 (1h) CHRISTELLE 1 | HATHA MORNING FLOW (happy time*) 9:00/10:00 (1h) MURIEL 1 & 2 | PILATES 9:00/10:00 (1h) CECILE 1 | VINYASA MORNING FLOW (happy time*) 9:00/10:00 (1h) CHARLOTTE 1 & 2 | PILATES 9:00/10:00 (1h) INGRID 1 & 2 | | | |
| | PILATES LES PANTHERES GRISES 10:15/11:15 (1h) CHRISTELLE Senior | PILATES spécial hanches, genoux et chevilles 10:00/11:00 (1h) INGRID 2 | | | PILATES happy spine (spécial dos) 10:00/11:00 (1h) INGRID TOUS / ALL | YOGA ASHTANGA 10:00/11:15 (1h15) JEAN-MARC 1 & 2 | YOGA KUNDALINI 9:45/11:00 (1h15) CAMILLE TOUS / ALL | |
| | | | PILATES 11:30/12:30 (1 h) BRICE 2 | SUNSHINE VINYASA FLOW (Happy time*) 11:00/12:00 (1h) FAUSTINE 1 & 2 | | PILATES 11:30/12:30 (1h) JUDICAE 1 & 2 | YOGA VINYASA FLOW ANG/FR 11:00/12:15 (1 h15) ALEXANDER 2 | |
| | | YOGA VINYASA FLOW ANG/FR 12:45/13:45 (1h) ALEXANDER 1 & 2 | | BODY BARRE 12:30/13:30 (1h) DELENE 1 & 2 | | FIT PILATES 12:30/13:30 (1h) JUDICAE TOUS / ALL | DEEP FLOW ANG/FR 12:15/13:30 (1 h15) KAMEL TOUS / ALL | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | VINYASA / Inversions & Equilibres 16:30/18:00 (1h30) KAMEL 2 | YOGA VINYASA FLOW 17:00/18:15 (1h15) VALENTINA 2 & 3 | |
| | | PILATES 17:45/18:45 (1h) INGRID 2 | ERGO YOGA les bases du Yoga 18:00/19:00 (1h) CLAIRE DEBUTANTS/BEGINNERS | YINYASA 17:30/18:45 (1h15) OLA JAS & SOPHIE 2 | YIN YOGA 18:15/19:15 (1h) ALEXANDRA TOUS / ALL | YOGA KUNDALINI 18h15/19:30 (1h15) CAMILLE TOUS / ALL | YIN YOGA 18:00/19:15 (1h15) SABRINA TOUS / ALL | YIN YOGA ANG 18:30/19:45 (1h15) CHELSEA TOUS / ALL |
| | | YOGA VINYASA ANG/FR 18:45/20:00 (1h15) BENOIT 2 | PILATES 19:00/20:00 (1h) JUDICAE DEBUTANTS/BEGINNERS | YOGA VINYASA FLOW ANG/FR 18:45/20:00 (1h15) BENOIT 2 | YOGA VINYASA FLOW 19:30/20:45 (1h15) SABRINA 1 | YOGA VINYASA CORE ANG/FR 19:30/20:45 (1h15) ALEXANDER 2 | | |
| | | MOONLIGHT VINYASA FLOW 20:00/21:15 (1h15) FAUSTINE 2 | YOGA VINYASA DETOX 20:00/21:15 (1h15) VALENTINA 2 & 3 | YOGA DEEP FLOW ANG/FR 20:00/21:00 (1h) BENOIT TOUS/ALL | | | | |

NIVEAU DEBUTANTS OU OUVERT A TOUS NIVEAUX

NIVEAU 1 & 2 DEBUTANTS/ INTERMEDIAIRES

NIVEAU 2 INTERMEDIAIRES/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 :)

* Tarif Happy Morning: 15€

