



	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY	DIMANCHE / SUNDAY
MATIN / MORNING	Nouveau cours!		Nouveau cours!				
	YOGA VINYASA MORNING FLOW (happy time*)	PILATES	PILATES	VINYASA MORNING FLOW (happy time*)	PILATES		
	8:45 / 9:45 (1h) SOPHIE TOUS / ALL	8:45 / 9:45 (1h) INGRID 1 & 2	9:00 / 10:00 (1h) CECILE 1	9:00 / 10:00 (1h) CHARLOTTE 1 & 2	9:00 / 10:00 (1h) INGRID 1 & 2		
	PILATES LES PANTHERES GRISES	PILATES SPINE Spécial dos		SUNSHINE VINYASA FLOW	PILATES SPINE Spécial dos	YOGA Ashtanga	YOGA KUNDALINI
	10:15 / 11:15 (1h) CHRISTELLE Senior	10:00 / 11:00 (1h) INGRID TOUS / ALL		10:00 / 11:15 (1h) FAUSTINE 2	10:00 / 11:00 (1h) INGRID TOUS / ALL	10:00 / 11:15 (1h15) JEAN-MARC 1 & 2	9:45 / 11:00 (1h15) CAMILLE TOUS / ALL
		Nouveau cours!					
		YOGA VINYASA GENTLE FLOW ANG				PILATES	YOGA VINYASA FLOW ANG/FR
		11:30 / 12:45 (1h15) CHELSEA TOUS / ALL				11:30 / 12:30 (1h) JUDICAEL 1 & 2	11:00 / 12:15 (1 h15) ALEXANDER 2
		YOGA VINYASA FLOW ANG/FR		BODY BARRE	YOGA Ashtanga	FIT Pilates Renforcement	YOGA DEEP FLOW ANG/FR
		12:45 / 13:45 (1h) ALEXANDER 1 & 2		12:30 / 13:30 (1 h) DELENE	12:30 / 13:45 (1h15) JEAN-MARC 1 & 2	12:30 / 13:30 (1h) JUDICAEL TOUS / ALL	12:15 / 13:30 (1 h15) KAMEL TOUS / ALL
APRES-MIDI / AFTERNOON						VINYASA / Inversions & Equilibres	YOGA VINYASA FLOW
						16:30 / 18:00 (1h30) KAMEL 2	17:00 / 18:15 (1h15) VALENTINA 2 & 3
	PILATES	LES BASES DU YOGA (Happy time*)	YOGA VINYASA	YOGA YIN & NIDRA	YOGA KUNDALINI	YIN YOGA	YIN YOGA FR/ANG
	18:00 / 19:00 (1h) INGRID 2	18:00/19:00 (1h) CLAIRE Debutants/beginners	17:30/18:45 (1h15) OLA / SOPHIE 1&2	18:30 / 19:30 (1h) JON TOUS / ALL	18h15 / 19:30 (1h15) CAMILLE TOUS / ALL	18:00 / 19:15 (1h15) SABRINA TOUS / ALL	18:30 / 19:45 (1h15) NATHALIE TOUS / ALL
SOIREE / EVENING	YOGA VINYASA ANG/FR	PILATES	YOGA VINYASA FLOW ANG/FR	YOGA VINYASA FLOW	YOGA VINYASA CORE ANG/FR		
	19:00:20:00 (1h) RACHID 2	19:00 / 20:00 (1h) JUDICAEL DEBUTANTS / BEGINNERS 1	18:45/20:00 (1h15) MAEVA 2	19:30/20:30 (1h) SABRINA TOUS / ALL	19:30/20:45 (1h15) ALEXANDER 2		
	MOONLIGHT VINYASA FLOW	YOGA VINYASA FLOW	YOGA DEEP FLOW ANG/FR				
	20:00/21:00 (1h) FAUSTINE 1&2	20:00/21:00 (1h) VALENTINA 2 & 3	20h:00/ 21:00 (1h) SOPHIE 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 Time: 15€