



	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY	DIMANCHE / SUNDAY	
MATIN / MORNING	VINYASA MORNING FLOW 9:00 / 10:00 (1h) Sophie TOUS / ALL	PILATES 8:45 / 9:45 (1h) INGRID 1 & 2	PILATES 9:00 / 10:00 (1h) CECILE 1	VINYASA MORNING FLOW 9:00 / 10:00 (1h) CHARLOTTE 1 & 2	PILATES 9:00 / 10:00 (1h) INGRID 1 & 2	YOGA YINYASA 9:00/10:00 (1h) MAEVA 1&2		
	PILATES LES PANTHERES GRISES 10:15 / 11:15 (1h) CHRISTELLE Seniors	PILATES SPINE Spécial dos 10:00 / 11:00 (1h) INGRID TOUS / ALL		SUNSHINE VINYASA FLOW 10:00 / 11:15 (1h) FAUSTINE 2	PILATES 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	
		YOGA VINYASA GENTLE FLOW ANG 11:30 / 12:45 (1h15) CHELSEA TOUS / ALL				PILATES 11:30 / 12:30 (1h) JUDICAEEL 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 (1 h) DELENE		FIT Pilates Renforcement 12:30 / 13:30 (1h) JUDICAEEL 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	LES BASES DU YOGA 18:00/19:00 (1h) CLAIRE Debutants/beginners	YOGA YINYASA 17:30/18:45 (1h15) OLA / SOPHIE 1&2	Ahstanga YOGA 18:30 / 19:30 (1h) Ahmid TOUS / ALL	YOGA KUNDALINI 18h15 / 19:30 (1h15) CAMILLE TOUS / ALL	YIN YOGA 18:00 / 19:15 (1h15) SABRINA TOUS / ALL	YIN YOGA FR/ANG 18:30 / 19:45 (1h15) STEPHANIE TOUS / ALL
		YOGA VINYASA ANG/FR 18:45/20:00 (1h) BENOIT 2	PILATES 19:00 /20:00 (1h) JUDICAEEL DEBUTANTS / BEGINNERS 1	YOGA VINYASA FLOW ANG/FR 18:45/20:00 (1h15) BENOIT 2	YOGA VINYASA FLOW 19:45 /21:00 (1h15) VALENTINA 2 & 3	YOGA VINYASA CORE ANG/FR 19:30/20:45 (1h15) ALEXANDER 2		
		MOONLIGHT VINYASA FLOW 20:00/21:00 (1h) FAUSTINE 1&2	YOGA KUNDALINI 20:00 / 21:15 (1h15) CAMILLE TOUS / ALL	YOGA DEEP FLOW ANG/FR 20h: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 :)