

## PLANNING DE LA SEMAINE

### OlyBe

Mardi 12h30-13h30  
Yoga Vinyasa  
(Résidence Lejeune Paris 15)

Mardi 18h30-19h30  
Pilates Flow®  
(Centre Alésia Paris 14)

Mercredi 12h30-13h30  
Yogalates  
(Jardin des Tuileries Paris 1)

Jeudi 12h30-13h30  
Pilates Flow®  
(Centre Alésia Paris 14)

### Kayastha Yoga Paris 14

Lundi 12h30-13h30  
Pilates

Jeudi 17h30-18h30  
Pilates Prénatal

Vendredi 12h30-13h30  
Pilates Flow®

### Sevestre Issy les Moulineaux

Mercredi  
18h15-19h00 : Pilates  
19h05-19h55 : Circuit Training

Samedi  
10h-10h45 : Pilates  
10h45-11h30 : Cardio Mix  
11h30-12h00 : Stretch