



Hôtel du Couvent

Nice, France

MOVEMENT STUDIO*

(Les cours sont inclus dans votre séjour et durent 60 minutes chacun)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h30	Vinyasa Yoga		Animal Flow	Hatha Flow			
9h		Mobilité & Etirements			Vinyasa Yoga	Animal Flow	Vinyasa Yoga
10h15	Core Training	Vinyasa Yoga		Barre au sol	Pilates	Fit Ballet Barre	Pilates
17h	Danse libre & Etirements <i>pour les enfants</i>	Yoga & Méditation <i>pour les enfants</i>	Danse libre & Etirements <i>pour les enfants</i>	Danse libre & Etirements <i>pour les enfants</i>	Danse libre & Etirements <i>pour les enfants</i>	Yoga & Méditation <i>pour les enfants</i>	Yoga & Méditation <i>pour les enfants</i>
18h	Pilates	Core & Curve	Yin Yoga		Yin Yoga		

*Horaire type susceptible d'être modifié