



AKASHA

INSPIRING WELLBEING

HORAIRES COURS

Du 1^{er} septembre au 7 septembre 2025

Lundi

Soft Yoga	(60 min)	7h15
Aqua Yoga	(40 min)	13h15
Circuit Training	(30 min)	18h15
Stretching	(60 min)	18h45

Jeudi

Fit Yoga	(60 min)	8h00
Training bas du corps	(30 min)	12h15
Stretching	(30 min)	12h45
Cuisses Abdos Fessiers	(45 min)	18h45

Mardi

Pilates	(45 min)	18h15
---------	----------	-------

Vendredi

Cuisses Abdos Fessiers	(30 min)	12h15
Poids du corps	(30 min)	18h15
Stretching	(30 min)	18h45

Mercredi

HIIT Aquatique	(45 min)	12h15
Stretching	(45 min)	18h30

Samedi

Pilates	(45 min)	9h15
Cardio brûle-graisse	(30 min)	11h30
Aqua Training	(30 min)	12h15
Cuisses Abdos Fessiers	(45 min)	18h00

Dimanche

Yoga Yin	(60 min)	8h30
Fit Yoga	(60 min)	10h30
Stretching	(30 min)	12h30
Cardio brûle-graisses	(30 min)	17h45



AKASHA

INSPIRING WELLBEING

HORAIRES COURS

Du 8 septembre au 14 septembre 2025

Lundi

Soft Yoga	(60 min)	7h15
Aqua Yoga	(40 min)	13h15
Circuit Training	(30 min)	18h15
Stretching	(30 min)	18h45

Jeudi

Fit Yoga	(60 min)	8h00
Stretching	(30 min)	12h15
Aqua training	(30 min)	15h00
Cuisses Abdos	(45 min)	18h45
Fessiers		

Mardi

Pilates	(45 min)	9h30
Abdos Fessiers	(30 min)	12h00
Training haut du corps	(30 min)	18h15
Stretching	(45 min)	18h45

Vendredi

Aqua training	(30 min)	9h30
Cuisses Abdos	(30 min)	12h00
Fessiers		
Haut du corps	(30 min)	15h30
Poids du corps	(30 min)	18h45

Mercredi

Training haut du corps	(30 min)	10h00
HIIT Aquatique	(45 min)	12h30
Abdos fessiers	(30 min)	19h00
Dynamic Yoga	(60 min)	19h30

Samedi

Pilates	(45 min)	9h15
Cardio	(30 min)	11h30
brûle-graisse		
Aqua Training	(30 min)	12h15
Cuisses Abdos	(45 min)	18h00
Fessiers		
Stretching	(30 min)	18h45

Dimanche

Yoga Yin	(60 min)	8h30
Fit Yoga	(60 min)	10h30
Stretching	(30 min)	12h30
Cardio		
brûle-graisse	(30 min)	17h45
Stretching	(30 min)	18h15



AKASHA

INSPIRING WELLBEING

HORAIRES COURS

Du 15 septembre au 21 septembre 2025

Lundi

Soft Yoga	(60 min)	7h15
Aqua Yoga	(40 min)	13h15
Circuit Training	(30 min)	18h15
Stretching	(30 min)	18h45

Jeudi

Aqua training	(30 min)	9h00
Circuit training	(30 min)	11h45
Stretching	(30 min)	12h15
Poids du corps	(30 min)	16h30
Cuisses abdos fessiers	(45 min)	19h00

Mardi

Abdos Fessiers	(30 min)	12h15
Aqua training	(30 min)	17h00
Pilates	(45 min)	18h15

Vendredi

Aqua training	(30 min)	9h30
Cuisses Abdos	(30 min)	12h00
Fessiers		
Poids du corps	(30 min)	18h45
Stretching	(30 min)	19h15

Mercredi

Training haut du corps	(30 min)	10h00
HIIT Aquatique	(45 min)	12h30
Abdos fessiers	(30 min)	19h00
Dynamic Yoga	(60 min)	19h30

Samedi

Pilates	(45 min)	9h15
Cardio brûle-graisse	(30 min)	11h30
Aqua Training	(30 min)	12h15
Cuisses Abdos		
Fessiers	(45 min)	18h00
Stretching	(30 min)	18h45

Dimanche

Yoga Yin	(60 min)	8h30
Fit Yoga	(60 min)	10h30
Stretching	(30 min)	12h30
Cardio brûle-graisse	(30 min)	17h45
Stretching	(30 min)	18h15



AKASHA

INSPIRING WELLBEING

HORAIRES COURS

Du 22 septembre au 28 septembre 2025

Lundi

Soft Yoga	(60 min)	7h15
Aqua Yoga	(40 min)	13h15
Circuit Training	(30 min)	18h15

Jeudi

Aqua training	(30 min)	9h00
Circuit training	(30 min)	11h45
Poids du corps	(30 min)	16h30
Cuisses abdos fessiers	(45 min)	19h00

Mardi

Abdos Fessiers	(30 min)	12h15
Aqua training	(30 min)	17h00
Pilates	(45 min)	18h15

Vendredi

Aqua training	(30 min)	9h30
Cuisses Abdos Fessiers	(30 min)	12h00
Haut du corps	(30 min)	15h30
Stretching	(30 min)	19h15

Mercredi

Training haut du corps	(30 min)	10h00
HIIT Aquatique	(45 min)	12h30
Abdos fessiers	(30 min)	19h00
Dynamic Yoga	(60 min)	19h30

Samedi

Pilates	(45 min)	9h15
Cardio brûle-graisse	(30 min)	11h30
Aqua Training	(30 min)	12h15
Cuisses Abdos Fessiers	(45 min)	18h00
Stretching	(30 min)	18h45

Dimanche

Yoga Yin	(60 min)	8h30
Fit Yoga	(60 min)	10h30
Stretching	(30 min)	12h30
Cardio brûle-graisse	(30 min)	17h45
Stretching	(30 min)	18h15