OLYMNA STUDIO · CESSY

Planning des cours

Pilates Reformer · Pilates Mat · Yoga — Ouverture novembre 2026

Salle Tapis · 50–60 min · Salle Reformer · 50 min

Réservation obligatoire sur l'application Sportigo

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
	TAPIS	REFORMER	TAPIS	REFORMER	TAPIS	REFORMER	TAPIS	REFORMER	TAPIS	REFORMER	TAPIS	REFORMER
7h	Yoga Réveil 07:00 – 08:00 Nicolas Tous niveaux				Yoga Réveil 07:00 – 08:00 Nicolas Tous niveaux				Yoga Réveil 07:00 – 08:00 Nicolas Tous niveaux			
8h		Reformer 07:30 – 08:20 Xavier Tous niveaux		Reformer 07:30 – 08:20 Xavier Tous niveaux		Reformer 07:30 – 08:20 Ciara Tous niveaux		Reformer 07:30 – 08:20 Xavier Tous niveaux		Reformer 07:30 – 08:20 Xavier Tous niveaux		
9h	Yoga Power 09:00 – 10:00 América Tous niveaux	Reformer 09:00 – 09:50 Morgane Tous niveaux		Reformer 09:00 – 09:50 Fabien Tous niveaux	Pilates Mat 09:00 – 09:50 Anne-Sophie Tous niveaux	Reformer 08:40 – 09:30 Ciara Tous niveaux		Reformer 09:00 – 09:50 Morgane Tous niveaux	Yoga Vinyasa 09:00 – 10:00 Anne Julie Tous niveaux	Reformer 09:00 – 09:50 Morgane Tous niveaux	Yoga Vinyasa 09:30 – 10:30 Alix Tous niveaux	Reformer 09:00 – 09:50 Xavier Tous niveaux
10h	Yin Yoga 10:15 – 11:15 América Tous niveaux		Pilates Mat 10:00 – 10:50 Fabien Tous niveaux		Yoga Vinyasa 10:00 – 11:00 Anne Julie Tous niveaux		Pilates Mat 10:00 – 10:50 Anne-Sophie Tous niveaux					Reformer 10:00 – 10:50 Xavier Tous niveaux
11h			Pilates Mat 11:00 – 11:50 Fabien Tous niveaux								Yoga Vinyasa 10:40 – 11:40 Alix Tous niveaux	
12h	Mobility Stretching 12:00 – 12:50 Xavier Tous niveaux	Reformer 12:15 – 13:05 Morgane Tous niveaux		Reformer 12:15 – 13:05 Anne-Sophie Tous niveaux		Reformer 12:15 – 13:05 Xavier Tous niveaux	Mobility Stretching 12:00 – 12:50 Xavier Tous niveaux	Reformer 12:15 – 13:05 Morgane Tous niveaux	Dos & Posture 12:00 – 12:50 Xavier Tous niveaux	Reformer 12:15 – 13:05 Morgane Tous niveaux		
13h												
	Pas de cours de 13h00 à 17h30											
17h30						Reformer 17:30 – 18:20 Xavier Tous niveaux						
18h		Reformer 18:30 – 19:20 Morgane Tous niveaux		Reformer 18:30 – 19:20 Xavier Tous niveaux	Pilates Mat 18:00 – 18:50 Hélène Tous niveaux		Yoga Vinyasa 18:00 – 19:00 Claire Tous niveaux			Reformer 18:30 – 19:20 Morgane Tous niveaux		Reformer 18:30 – 19:20 Morgane Tous niveaux
19h						Reformer 19:00 – 19:50 Hélène Tous niveaux	Yoga Yin 19:10 – 20:10 Claire Tous niveaux					
20h		Reformer 19:30 – 20:20 Morgane Tous niveaux		Reformer 19:30 – 20:20 Xavier Tous niveaux				Reformer 19:30 – 20:20 Morgane Tous niveaux				Reformer 19:30 – 20:20 Morgane Tous niveaux

Tous niveaux — Tous les cours sont ouverts à tous les niveaux

Olymna Studio · Cessy, Pays de Gex · Planning susceptible d'évoluer