

# NOVA



ESPACE RÉ-CRÉATIF

PILATES - PETIT PILATES © - YOGA - ÉCOLE DU DOS - DANSE - QI GONG  
STAGES - FORMATIONS - EVENTS - PIANO

## PLANNING DES COURS 2024-2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

	<b>PILATES</b> (niveau doux / inter.) Mélanie 9:00 (60')	<b>PETIT PILATES</b> (2 ans 1/2 à 5 ans) Petit Pilates © 9:15 (45')	<b>YOGA DYNAMIQUE</b> Layla 7:45 ET 9:00 (60')	<b>PILATES</b> (doux) Mélanie 9:00 (60')
<b>PILATES</b> (niveau doux / inter.) Mélanie 11:00 (60')	<b>QI GONG</b> (tous niveaux) Pauline 11:00 (60')	<b>PETIT PILATES</b> (6 à 10 ans) Petit Pilates © 10:00 ET 11:00 (60')	<b>ÉCOLE DU DOS</b> Sylvie 11:00 (60')	<b>PILATES</b> (niveau intermédiaire) Mélanie 10:30 (60')
<b>PILATES</b> (dynamique) Mélanie 12:20 (60')	<b>PILATES</b> (intermédiaire) Mélanie 12H20 (60')	<b>PETIT PILATES</b> (11 à 16 ans) Petit Pilates © 12:45 (55')	<b>YOGA VINYASA</b> (tous niveaux) Elsa 12:20 (60')	<b>PILATES AERIEN</b> (adultes) Petit Pilates 12:00 (60')
<b>ÉCOLE DU DOS</b> Sylvie 17:30 (45')	<b>STREET JAZZ</b> (8/ 10 ans) Laora 17:00 (50')		<b>ANIMAL FLOW LEVEL 1</b> Mélanie 17:15 (60')	<b>PILATES</b> (adultes) Petit Pilates 13:05 (60')
	<b>MODERN' JAZZ</b> (ados - niveau inter.) Laora 18:00 (60')			
<b>HATHA YOGA</b> (Débutant) Tom 18:30 (60')	<b>MODERN' JAZZ</b> (adulte - déb. / inter.) Laora 19:15 (60')	<b>YIN YANG YOGA</b> (tous niveaux) Roland 18:30 (60')	<b>YOGA VINYASA</b> (niveau intermédiaire) Tom 18:30 (45')	<b>YOGA DYNAMIQUE</b> Layla 18:30 (60')
<b>SATIAM YOGA</b> (tous niveaux) Roland 19:45 (60')	<b>MODERN' JAZZ</b> (adulte/ado - inter./avancé) Laora 20:30 (1:15)	<b>YOGA VINYASA</b> (inter./avancé) Amélie 19:45 (60')		<b>YOGA DOUX</b> Layla 19:45 (60')

SAMEDI

**PILATES ATELIER PILATES FAMILLE**  
(1 parent + 1 enfant 2 ans 1/2 à 5 ans)  
Petit Pilates 10:00 à 11:00 (SUR RÉSERVATION)

**PILATES ATELIER PILATES FAMILLE**  
(1 parent + 1 enfant 6 à 10 ans)  
Petit Pilates 11:00 à 12:00 (SUR RÉSERVATION)

### @ CONTACTS

Amélie [ameliedecoux.osteo.yoga](mailto:ameliedecoux.osteo.yoga)  
Laora [laora.rossi](mailto:laora.rossi)  
Pauline [terreacorps](mailto:terreacorps)  
Elsa [elsaorus.annecy](mailto:elsaorus.annecy)  
Layla [douceur\\_activiste](mailto:douceur_activiste)  
Roland [roland.granottier](mailto:roland.granottier)  
Mélanie [nova.annecy](mailto:nova.annecy)  
Petit Pilates © [petit\\_pilates](mailto:petit_pilates)  
Tom [tom\\_costerg](mailto:tom_costerg) / 06 52 20 51 54  
Sylvie 06 07 35 08 15



NOVA ESPACE RÉ-CRÉATIF  
07 72 72 05 49

[www.nova-annecy.com](http://www.nova-annecy.com)

@ nova.annecy

Chaque intervenant(e) est indépendant(e), et applique ses propres conditions, tarifs et réservations.  
Pour en savoir plus, vous pouvez les contacter directement via Instagram /site web ou téléphone.