

# 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

**PETIT PILATES** 9:15 (45')  
(2 ans 1/2 à 5 ans)  
Petit Pilates ©

**YOGA DYNAMIQUE** 7:45 ET 9:00 (60')  
Layla

**QI GONG** (tous niveaux)  
Pauline 11:00 (60')

**PETIT PILATES** 10:00 ET 11:00 (60')  
(6 à 10 ans ans)  
Petit Pilates ©

**ÉCOLE DU DOS**  
Sylvie 11:00 (60')

**PETIT PILATES** 12:45 (55')  
(11 à 16 ans)  
Petit Pilates ©

**YOGA VINYASA** (tous niveaux)  
Elsa 12:20 (60')

**PILATES AERIEN** (adultes)  
Petit Pilates 12:00 (60')

**ÉCOLE DU DOS**  
Sylvie 17:30 (45')

**STREET JAZZ** (8/ 10 ans)  
Laora 17:00 (50')

**PILATES** (adultes )  
Petit Pilates 13:05 (60')

**MODERN' JAZZ** (ados - niveau inter.)  
Laora 18:00 (60')

**HATHA YOGA** (Débutant)  
Tom 18:30 (60')

**MODERN' JAZZ** (adulte - déb. / inter.)  
Laora 19:15 (60')

**YIN YANG YOGA** (tous niveaux)  
Roland 18:30 (60')

**YOGA VINYASA** (niveau intermédiaire)  
Tom 18:30 (45')

**YOGA DYNAMIQUE**  
Layla 18:30 (60')

**SATIAM YOGA** (tous niveaux)  
Roland 19:45 (60')

**MODERN' JAZZ** (adulte/ado - inter./avancé)  
Laora 20:30 (1:15)

**YOGA VINYASA** (inter./avancé)  
Amélie 19:45 (60')

**YOGA DOUX**  
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)  
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

[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.