

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
(2 ans 1/2 à 5 ans) (45')
Petit Pilates ©

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

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

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

ÉCOLE DU DOS
Sylvie 11:00 (60')

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

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

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

ÉCOLE DU DOS
Sylvie 17:30 (45')

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

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

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

HATHA YOGA
(Débutant) 18:30 (60')
Tom

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

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

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

YOGA DYNAMIQUE
Layla 18:30 (60')

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

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

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

YOGA DOUX
Layla 19:45 (60')

SAMEDI

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

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

@ CONTACTS

Amélie ameliedecoux.osteo.yoga
Laora laora.rossi
Pauline terreacorps
Elsa elsaorus.annecy
Layla douceur_activiste
Roland roland.granottier
Petit Pilates © petit_pilates
Tom tom_costerg / 06 52 20 51 54
Sylvie 06 07 35 08 15



NOVA ESPACE RÉ-CRÉATIF

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.