studios manasora by belinann
Eveillez votre corps, apaisez votre esprit

Planning des cours Altitude

À partir du 7 Septembre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Vinyasa YOGA 09:30-10:30 Studio Vitalité		YOGA Restauratif 09:30-10:30 Studio Vitalité	PILATES Classic 09:30-10:30 Studio Vitalité		
	PILATES Classic 10:45-11:45 Studio Vitalité	PILATES Mat 10:45-11:45 Studio Vitalité			YOGA Flow 10:45-11:45 Studio Vitalité	Vinyasa YOGA 10:45-11:45 Studio Vitalité
Vinyasa YOGA 12:00-13:00 Studio Vitalité		Hatha YOGA 12:00-13:00 Studio Vitalité				
les studios manasora sont fermés de 13H30 à 17H00						
PILATES Mat 17:30-18:30 Studio Vitalité		Hatha YOGA 17:30-18:30 Studio Vitalité	YOGA Flow 17:30-18:30 Studio Vitalité	PILATES Deep core 17:30-18:30 Studio Vitalité YOGA Restauratif 18:45-19:45 Studio Vitalité		

MODIFICATIONS DE PLANNINGS

Ces plannings sont théoriques et susceptibles d'être modifiés en cas d'absence d'un coach.

Merci de vous référer au planning sur l'application CLUB belinann, qui est constamment mis à jour.

Achats, réservations, actus...

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP

CLUB belinann

Scannez le QR CODE ou recherchez «CLUB belinann» sur les Stores iOS et Android

Télécharger dans l'App Store — DISPONIBLE SUR Google Play

VERSION 1.1 04/09/2026

Cours Altitude

Infos détaillées : manasora.fr/cours

Idéal pour cultiver votre pratique régulière et renforcer vos bases.

PILATES Classic — Gymnastique douce inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique permettant un rééquilibrage musculaire.

PILATES Mat — Un cours de renforcement musculaire au sol qui tonifie votre corps, améliore votre posture et développe votre stabilité.

PILATES Deep core — Un entraînement précis pour renforcer le centre du corps, protéger le dos et perfectionner le contrôle du mouvement. NOUVEAUTÉ

Hatha YOGA — Un yoga traditionnel et accessible qui associe postures et respiration pour développer souplesse, équilibre et sérénité.

Vinyasa YOGA — Une pratique dynamique et fluide qui combine la respiration consciente avec des mouvements synchronisés.

YOGA Flow — Un yoga dynamique et fluide, synchronisé à la respiration, pour renforcer, assouplir et dynamiser votre corps.

YOGA Restauratif — Une pratique douce, méditative et profondément régénérante, conçue pour rééquilibrer le corps et le système nerveux. NOUVEAUTÉ

POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SÉCURITÉ DE TOUS, MERCI DE RESPECTER TOUTES LES CONSIGNES AFFICHÉES ET EXPLIQUÉES PAR VOS COACHS

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI – VENDREDI	9H00 – 13H30 et 17H00 – 21H30
SAMEDI – DIMANCHE	9H00 – 13H30

HORAIRES DES JOURS FÉRIÉS

Dimanche 1ER NOVEMBRE *(Toussaint)*	9H-13H30
Mercredi 11 NOVEMBRE *(Armistice 1918)*	9H-13H30
Jeudi 24 DÉCEMBRE *(Réveillon Noël)*	9H-13H30
Vendredi 25 DÉCEMBRE *(Noël)*	FERMÉ
Jeudi 31 DÉCEMBRE *(Saint-Sylvestre)*	9H-13H30
Vendredi 1ER JANVIER *(Jour de l'an)*	FERMÉ

studios manasora by belinann
Eveillez votre corps, apaisez votre esprit

Planning des cours Plénitude

À partir du 7 Septembre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		Pilates REFORMER 09:30-10:30 Studio Reformer			HOT PILATES 09:30-10:30 Studio Cocooning	
					Pilates REFORMER 09:30-10:30 Studio Reformer	
Pilates REFORMER 10:45-11:45 Studio Reformer	Pilates REFORMER 10:45-11:45 Studio Reformer	Pilates REFORMER 10:45-11:45 Studio Reformer	Pilates REFORMER 10:45-11:45 Studio Reformer	Pilates REFORMER 10:45-11:45 Studio Reformer	Pilates REFORMER 10:45-11:45 Studio Reformer	Pilates REFORMER 10:45-11:45 Studio Reformer
Pilates REFORMER 12:00-13:00 Studio Reformer	Pilates REFORMER 12:00-13:00 Studio Reformer	Pilates REFORMER 12:00-13:00 Studio Reformer	Pilates REFORMER 12:00-13:00 Studio Reformer	Pilates REFORMER 12:00-13:00 Studio Reformer	Pilates REFORMER 12:00-13:00 Studio Reformer	HOT YOGA 12:00-13:00 Studio Cocooning
					Bain de GONGS 12:00-13:00 Studio Résonance	Pilates REFORMER 12:00-13:00 Studio Reformer
Pilates REFORMER 17:30-18:30 Studio Reformer	HOT PILATES 17:30-18:30 Studio Cocooning		Pilates REFORMER 17:30-18:30 Studio Reformer			
Pilates REFORMER 18:45-19:45 Studio Reformer	Pilates REFORMER 18:45-19:45 Studio Reformer	Pilates REFORMER 18:45-19:45 Studio Reformer	HOT PILATES 18:45-19:45 Studio Cocooning			
			Pilates REFORMER 18:45-19:45 Studio Reformer			
	Pilates REFORMER 20:00-21:00 Studio Reformer	Voyage sonore 20:00-21:00 Studio Résonance	Bain de GONGS 20:00-21:00 Studio Résonance	Voyage sonore 20:00-21:00 Studio Résonance		

les studios manasora sont fermés de 13H30 à 17H00

MODIFICATIONS DE PLANNINGS

Ces plannings sont théoriques et susceptibles d'être modifiés en cas d'absence d'un coach.

Merci de vous référer au planning sur l'application CLUB belinann, qui est constamment mis à jour.

Achats, réservations, actus...

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP

CLUB belinann

Scannez le QR CODE ou recherchez «CLUB belinann» sur les Stores iOS et Android

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Cours Plénitude

Infos détaillées : manasora.fr/cours

L'expérience ultime pour ceux qui recherchent la transformation profonde via nos cours les plus exclusifs :

Pilates REFORMER — Alliez force et précision sur une machine conçue pour sculpter votre silhouette en profondeur et sans impact.

Bain de GONGS — Une expérience de relaxation passive, intense et enveloppante. Allongé confortablement sur le dos, un seul objectif : votre relaxation !

NOUVEAUTÉ

HOT YOGA — Yoga dynamique pratiqué en salle chauffée, combinant renforcement, souplesse et endurance dans une atmosphère intense et stimulante.

HOT PILATES — Un Pilates dynamique en salle chauffée, axé sur le renforcement profond, la tonicité et la dépense énergétique.

Voyage sonore — Offrez-vous une parenthèse hors du temps : Allongé(e), vous vous laissez porter par les vibrations des divers instruments.

VERSION 1.1 04/09/2026

POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SÉCURITÉ DE TOUS, MERCI DE RESPECTER TOUTES LES CONSIGNES AFFICHÉES ET EXPLIQUÉES PAR VOS COACHS

Consignes et précautions - Cours

studios manasora
by belinann Eveillez votre corps, apaisez votre esprit

Pilates REFORMER

La pratique du Pilates Reformer utilise un matériel mécanique (ressorts, chariot mobile) nécessitant une **vigilance et une précision accrue** pour éviter les chutes. Avant sa première séance, le Membre doit prendre connaissance des instructions détaillées concernant la pratique du Pilates Reformer.

Le port de chaussettes antidérapantes est obligatoire pour des raisons d'hygiènes et de sécurité.

En réservant, le Membre s'engage à respecter les consignes du coach et à signaler toute condition physique particulière. manasora studios ne pourra être tenu responsable en cas d'accident lié à une mauvaise utilisation du matériel ou au non-respect des instructions.

Par mesure de sécurité, l'utilisation des machines est **strictement interdite sans la présence d'un coach**.

HOT YOGA / HOT PILATES

La pratique en salle chauffée est intense. Elle est déconseillée ou nécessite un avis médical dans les cas suivants :

1. Risques Cardiovasculaires (Priorité)

- Hypertension artérielle non traitée ou instable.
- Insuffisance cardiaque ou antécédents d'infarctus/AVC.
- Troubles du rythme cardiaque (tachycardie, arythmie).
- Insuffisance veineuse sévère (varices importantes, risques de phlébite).

2. Conditions Médicales Globales

- Grossesse : Déconseillé (risque d'hyperthermie et de déshydratation).
- Diabète : Risque de malaise lié à la gestion de l'insuline sous forte chaleur.
- Épilepsie : La fatigue thermique peut favoriser les crises.
- Pathologies rénales : Les reins sont fortement sollicités par la sudation.

3. État de Santé Passager

- Fièvre ou infection : Attendre la guérison complète.
- Traitement médical : Vigilance si vous prenez des diurétiques ou des bêta-bloquants.
- Règle d'or : En cas de vertiges, nausées ou palpitations pendant la séance, allongez-vous immédiatement ou sortez de la salle.

L'hydratation est obligatoire.

Bain de GONGS / Voyage sonore

Par précaution, la pratique du Bain de Gongs est déconseillée aux **femmes enceintes** (3 premiers mois et dernier mois de grossesse), aux personnes **épileptiques**, aux porteurs de **pacemakers**, aux personnes souffrant de **troubles psychiques/psychiatriques** sévères non stabilisés ou **antécédents traumatiques** importants et aux personnes souffrant d'**acouphènes ou troubles auditifs** importants.

Si vous recherchez une alternative sans contre-indications majeures, privilégiez le Voyage Sonore.
En cas de doute, demandez au coach avant la séance.

Pour préserver une atmosphère propice à la détente, au lâcher-prise et à la relaxation, merci de respecter ces consignes :

PAS DE TÉLÉPHONE
Merci de couper votre téléphone et de le laisser dans votre vestiaire.

PAS DE MONTRE CONNECTÉE
Pour ne pas être sollicité(e) pendant la séance

PAS DE CHAUSSURES
La séance se pratique pieds nus ou en chaussettes, dans un espace propre et confortable.

INSTALLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT
Matelas, plaids et bolsters sont à votre disposition.