

PLANNING / PORTES OUVERTES

SAMEDI 18 SEPTEMBRE 2021

Horaires	Disciplines	Intervenants	Cours hebdomadaires	
9H00/9H30	Pilates	Corinne	Mardi 20h45 Samedi 9h00	1
9H40/10h10	Pilates	Rocio	Lundi 10h00 / 18h00 / 19h15	2
10H20/10h50	Pilates	Mary Ellen	Mercredi 17h00 Mercredi 18h10	3
11H00/11H30	Hatha Flow Yoga Vinyasa Yoga	Alexandra	Mercredi 9h Vendredi 9h Jeudi 19h20 Samedi 11h45	4
11H40/12H10	Yoga Yin / Yoga senior	Alexandra	Jeudi 20h45 Mardi 10h10 Samedi 10h15	5

14H00/14H30	Tai Chi Chuan	Jean-Luc	Jeudi 18h00	6
14H40/15H10	Qi-Gong	Nathalie	Mercredi 19h20 Jeudi 10h30	7
15H20/15h50	Sophro-relaxation	Séverine	Mardi 11h30 Mercredi 10H30 / 20h30 Vendredi 10h30	8
16H00/16H30	Hatha Yoga Vinyasa Yoga	Hélène	Lundi 11h15 Lundi 20h30 Mardi 19h15	9

Autres cours essais (1er cours)

Mardi 21 sept	Gym Dos/abdos	Yohan	Mardi 9h00
Jeudi 23 sept	Hatha Yoga	Valérie	Jeudi 7h00 Jeudi 9h00