

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
7H00				YOGA MATINAL Valérie 7H00 - 8H00		
8H00						
9H00		COURS DOS/ABDOS Yohan 9H00 - 10h00	VINYASA YOGA Alexandra 9H00 - 10H15	HATHA YOGA Valérie 9H00 - 10H15	YIN / YANG YOGA Alexandra 9H00 - 10H15	PILATES Corinne 9H00 - 10H00
9H30						
10H00						
10H30	PILATES Rocio 10H00 - 11h00	YOGA SENIORS Alexandra 10H15 - 11H15		QI GONG Nathalie 10H30 - 11H45	SOPHRO-RELAXATION Séverine 10H30 - 11H45	YOGA YIN Alexandra 10H15 - 11H30
11H00						
11H30	HATHA FLOW YOGA Hélène 11H15 - 12H30	SOPHRO-RELAX SENIORS Séverine 11H30 - 12H30				HATHA FLOW YOGA Alexandra 11H45 - 13H00
12H00						
12H30						
13H00						
13H30						RELAX Parent-Enfant - 7 séances Séverine 14H00 - 15H00
16H30						
17H00			PILATES Mary Ellen 17H00 - 18H00			
17H30						
18H00	PILATES Rocio 18H00 - 19H00	HATHA YOGA Hélène 18H00 - 19H15	PILATES INTERMEDIAIRE Mary Ellen 18H10 - 19H10	TAÏ-CHI CHUAN Jean-Luc 18H00 - 19H15		
18H30					YOGA NIDRA - MEDITATION (Possibilité à la séance) Séverine 18H30 - 19H45	
19H00						ATELIERS STAGES
19H30	PILATES INTERMEDIAIRE Rocio 19H15 - 20H15	HATHA FLOW YOGA Hélène 19H20 - 20H35	QI GONG Nathalie 19H20 - 20H20	VINYASA YOGA Alexandra 19H20 - 20H35		
20H00						
20H30	VINYASA YOGA Hélène 20H30 - 21H45	PILATES Corinne 20H45 - 21H45	SOPHRO-RELAXATION Séverine 20H30 - 21H45	YOGA YIN Alexandra 20H45 - 22H00		
21H00						
21H30						
22H00						