

PLANNING DES COURS 2019-2020

Susceptible d'adaptation

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H00		COURS DOS/ABDOS Yohan 9H00 - 10h00	VINYASA YOGA Alexandra 9H00 - 10H15	HATHA YOGA Valérie 9H00 - 10H15	HATHA FLOW YOGA Alexandra 9H00 - 10H15	PILATES INTERMEDIAIRE Mary Ellen 9H00 - 10H00
9H30						
10H00						
10H30	PILATES Caty 10H10 - 11h10	SOPHRO-RELAX SENIORS Séverine 10H10 - 11H10	RELAX LUDIQUE 7/11 ans Séverine 10H30 - 11H30	QI GONG Nathalie 10H30 - 11H45	SOPHRO-RELAX ADULTE Séverine 10H30 - 11H45	PILATES Mary Ellen 10H15 - 11H15
11H00						
11H30	HATHA YOGA Valérie 11H15 - 12H30	YOGA SENIORS Alexandra 11H15 - 12H15				HATHA FLOW YOGA Alexandra 11H30 - 12H45
12H00				QI GONG Nathalie 12H15 - 13H15		
12H30		PILATES Mary Ellen 12H30 - 13H30				
13H00	HATHA FLOW YOGA Hélène 12H40 - 13H40					
13H30						SAMEDI
14H00						
14H30						RELAX Parent-Enfant Séverine 14H00 - 15H00
15H00						
15H30						
16H00						
16H30						
17H00			PILATES Corinne 17H00 - 18H00			
17H30						
18H00	PILATES - POSTURAL BALL Caty 18H00 - 19H00		PILATES INTERMEDIAIRE Corinne 18H05 - 19H05	TAÏ-CHI CHUAN Jean-Luc 18H00 - 19H15	SOPHRO - RELAX ADOS Séverine 17H45 - 18H45	
18H30						
19H00						
19H30	PILATES Caty 19H15 - 20H15	HATHA YOGA et RELAXATION Stéphanie 19H00 - 20H15	PILATES INTERMEDIAIRE Corinne 19H10 - 20H10	VINYASA YOGA Alexandra 19H20 - 20H35	YOGA NIDRA - MEDITATION Séverine 19H00 - 20H15	
20H00						
20H30						
21H00	QI GONG Nathalie 20H30 - 21H45	VINYASA YOGA Hélène 20H30 - 21H45	SOPHRO-RELAX ADULTE Séverine 20H30 - 21H45	YOGA YIN Alexandra 20H45 - 22H00		
21H30						
22H00						
22H30						