

PLANNING DES COURS 2026 - 2027

Susceptible d'adaptation

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H00	PILATES Rocio	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Rocio	VINYASA YOGA Alexandra	PILATES Corinne	HATHA YOGA Valérie	
9H30	9H00 - 10H00	9H00 - 10H00	9H00 - 10H15	9H00 - 10H00	9H00 - 10H15	
10H00						
	PILATES "DELICAT" Rocio	YOGA SENIORS Alexandra	PILATES Alenka	QI GONG Nathalie	YOGA SUR CHAISE Valérie	HATHA FLOW YOGA Alexandra
10H30	10H05 - 11h05	10H15 - 11H15	10H30 - 11h30	10H15 - 11H15	10H20 - 11H20	10H00 - 11H15
11H00						
11H30	HATHA YOGA Hélène		TAÏ-CHI CHUAN Jean-Luc / Romila	QI GONG Nathalie	PILATES "DELICAT" Rocio	PILATES Corinne
12H00	11H15 - 12H30		11H45 - 13H00	11H30 - 12H30	11H30 - 12h30	11H20 - 12H20
12H30						
13H00			QI GONG Romila			
			13H15 - 14H15			
16H30			RENFORCEMENT MUSCULAIRE Corinne			
17H00			16H50 - 17H50			
17H30						
18H00	PILATES Corinne		PILATES INTERMEDIAIRE Corinne	SOPHRO-RELAXATION Séverine	POSTURAL BALL 10 séances Corinne	ATELIERS STAGES
18H30	18H00 - 19H00		18H00 - 19H00	18H00 - 19H15	18H30 - 19H30	
19H00						
	PILATES INTERMEDIAIRE Corinne	VINYASA YOGA (DOUX) Hélène	SOPHRO-RELAXATION Séverine	VINYASA YOGA Alexandra		
19H30	19H15 - 20H15	19H15 - 20H30	19H10 - 20H25	19H20 - 20H35		
20H00						
20H30	VINYASA YOGA Delphine	PILATES Corinne	HATHA YOGA Delphine	YOGA YIN Alexandra		
21H00	20H30 - 21H45	20H40 - 21H40	20H35 - 21H50	20H45 - 22H00		
21H30						