

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H00		COURS DOS/ABDOS Yohan 9H00 - 10H00	VINYASA YOGA Alexandra 9H00 - 10H15	QI GONG DYNAMIQUE Nathalie 9H00 - 10H15	HATHA YOGA Valérie 9H00 - 10H15	
9H30						HATHA FLOW YOGA Alexandra 9H45 - 11H00
10H00	PILATES "DELICAT" Rocio 10H00 - 11h00	YOGA SENIORS Alexandra 10H15 - 11H15	PILATES Mary Ellen 10H30 - 11h30	QI GONG Nathalie 10H30 - 11H45	PILATES "DELICAT" Rocio 10H30 - 11h30	
10H30						
11H00						PILATES Corinne 11H15 - 12H15
11H30	HATHA FLOW YOGA Hélène 11H15 - 12H30		TAÏ-CHI CHUAN Jean-Luc 11H45 - 13H00			
12H00						
12H30						
13H00						
16H30						
17H00						
17H30						
18H00	PILATES Corinne 18H00 - 19H00	SOPHRO-RELAXATION Séverine 18H00 - 19H15	PILATES INTERMEDIAIRE Mary Ellen 18H00 - 19H00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Yohan 18H00 - 19h00		
18H30					YOGA NIDRA (Possibilité à la séance) Séverine 18H30 - 19H45	
19H00						ATELIERS STAGES
19H30	PILATES INTERMEDIAIRE Corinne 19H15 - 20H15	HATHA FLOW YOGA Hélène 19H20 - 20H35	SOPHRO-RELAXATION Séverine 19H10 - 20H25	VINYASA YOGA Alexandra 19H15 - 20H30		
20H00						
20H30	VINYASA YOGA Hélène 20H30 - 21H45	PILATES Corinne 20H45 - 21H45	YOGA YIN Hélène 20H35 - 21H50	YOGA YIN Alexandra 20H45 - 22H00		
21H00						
21H30						