

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