

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
9H00	PILATES INTERMEDIAIRE 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		QI GONG DYNAMIQUE Nathalie	PILATES "DELICAT" Rocio		HATHA FLOW YOGA Alexandra
10H30	10H05 - 11h05	10H15 - 11H15	PILATES Alenka	10H10 - 11H10	10H30 - 11h30		10H00 - 11H15
11H00							
11H30	HATHA YOGA Hélène	YOGA en ANGLAIS Emilie	TAÏ-CHI CHUAN Jean-Luc / Romila	QI GONG Nathalie			PILATES Corinne
12H00	11H15 - 12H30	11H30 - 12H45	11H45 - 13H00	11H20 - 12H20			11H20 - 12H20
12H30				MARCHE "SANTÉ" Nathalie			
13H00				12H30 - 13H30			
		YOGA PRE/POST NATAL Valérie					
		15H00 - 16H00					
16H30			RENFORCEMENT MUSCULAIRE Corinne				
17H00			16H50 - 17H50				
17H30							
18H00	PILATES Corinne	QI GONG Romila	PILATES INTERMEDIAIRE Corinne	SOPHRO-RELAXATION Séverine	YOGA NIDRA 8 séances Séverine	POSTURAL BALL 10 séances Corinne	ATELIERS STAGES
18H30	18H00 - 19H00	18H00 - 19H00	18H00 - 19H00	18H00 - 19H15	18H30 - 19H45	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 Hélène	PILATES Corinne	VINYASA YOGA Ilona	YOGA YIN Alexandra			
21H00	20H30 - 21H45	20H40 - 21H40	20H35 - 21H50	20H45 - 22H00			
21H30							