

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
ZOOM		PILATES en ligne Rocio 8H45 - 9H45		HATHA YOGA en ligne Valérie 9H00 - 10H00		
9H00		COURS DOS/ABDOS Yohan 9H00 - 10H00	VINYASA YOGA Alexandra 9H00 - 10H15	QI GONG DYNAMIQUE Nathalie 9H00 - 10H15	HATHA YOGA Valérie 9H00 - 10H15	HATHA FLOW YOGA Alexandra 9H45 - 11H00
9H30						
10H00	PILATES "DELICAT" Rocio 10H00 - 11h00	YOGA SENIORS Alexandra 10H15 - 11H15	SOPHRO-RELAXATION Séverine 10H30 - 11H30	QI GONG Nathalie 10H30 - 11H45	PILATES Rocio 10H30 - 11h30	
10H30						
11H00						
11H30	HATHA FLOW YOGA Hélène 11H15 - 12H30		TAÏ-CHI CHUAN Jean-Luc 11H45 - 13H00			PILATES Corinne - New ! 11H15 - 12H15
12H00						
12H30						
13H00						
16H30				BIEN-ETRE SENIORS Relaxation / Qi Gong / Gym douce Séverine / Nathalie / Mary-Ellen 16H30 - 17H30		
17H00			PILATES Mary Ellen 17H00 - 18H00			
17H30						
18H00	PILATES Corinne - New ! 18H00 - 19H00	HATHA YOGA Hélène 18H00 - 19H15	PILATES INTERMEDIAIRE Mary Ellen 18H05 - 19H05	GYM BIEN-ETRE Yohan 18H00 - 19h00	YOGA NIDRA (Possibilité à la séance) Séverine 18H30 - 19H45	ATELIERS STAGES
18H30						
19H00						
19H30	PILATES INTERMEDIAIRE Corinne - New ! 19H15 - 20H15	HATHA FLOW YOGA Hélène 19H20 - 20H35	SOPHRO-RELAXATION Séverine 19H15 - 20H15	VINYASA YOGA Alexandra 19H15 - 20H30		
19H30						
20H00						
20H30	VINYASA YOGA Hélène 20H30 - 21H45	PILATES Corinne - New ! 20H45 - 21H45	HATHA FLOW YOGA Hélène 20H30 - 21H45	YOGA YIN Alexandra 20H45 - 22H00		
21H00						
21H30						