

**Mardi 20**

- **Yoga - Yinyasa - Quentin**  
7.45-8.45
- **Yoga - Yinyasa - Quentin**  
9.15-10.15

- **Pilates - Stéphanie M.**  
12.00-13.00
- **Pilates - Stéphanie M.**  
13.00-14.00

**Mercredi 21**

- **Sophrologie - parents-  
enfants 4-5 ans -**  
Stéphanie D.  
11.00-12.00

- **Relaxation intense - EN -**  
Laure 12.00-13.00
- **Sophrologie - adultes/ados**  
- Stéphanie D. 13.00-14.00

- **Sophrologie - enfants 7-10  
ans - Mieux apprendre ses  
émotions\* - Stéphanie D.**  
(20 euros)  
14.30-16.00

**Jeudi 22**

- **Yoga - Yinyasa Réveil -**  
Quentin 6.15-7.15
- **Yoga - Yinyasa - Quentin**  
7.30-8.45
- **Pilates - Gabrielle**  
9.15-10.15
- **Pilates - Senior/Stretching-**  
Gabrielle 10.30-11.30

- **Nourishing traditions -**  
Parents/Enfants - EN -  
Maria  
12.00-14.00

- **Découverte de l'auto  
hypnose - Laetitia**  
14.00-15.00

- **Pilates - Masami - EN**  
17.15-18.15
- **Pilates - Masami - EN**  
18.15-19.15

**Vendredi 23**

- **Pilates - débutant /  
intermédiaire - EN - Linsay**  
10.15-11.15

- **Sophrologie - adultes/ados**  
- Stéphanie D.  
12.30-13.30

**Planning Vacances  
Cours & Ateliers  
19 - 24 octobre**

**sur réservation via la  
page ÉVÈNEMENTS  
du site  
[www.wellfuz.com](http://www.wellfuz.com)**

**Lundi 19**

- **Yoga - Yinyasa - Quentin**  
14.00-15.00

- **Pilates - Stéphanie M.**  
17.30-18.30

- **Boost your self confidence**  
- Children 7-11 years - EN  
Laure  
14.00-16.00

- **Pilates - Gabrielle**  
18.15-19.15
- **Pilates - Stéphanie M.**  
19.30-20.30

**Cours de mouvement (pastilles rouges) / Ateliers (pastilles jaunes) - les ateliers auront lieu à partir de 2 inscrits**

**Nombre limité de participants - sur réservation via la page ÉVÈNEMENTS du site [www.wellfuz.com](http://www.wellfuz.com) - paiement en ligne ou sur place (15 euros sauf \*)**

**Planning  
Vacances  
Cours & Ateliers  
26 – 31 octobre**

*sur réservation via la  
page **ÉVÈNEMENTS**  
du site  
[www.wellfuz.com](http://www.wellfuz.com)*

**Lundi 26**

**SALLE  
PRIVATISEE**

- Pilates – EN - Masami  
18.30–19.30

**Mardi 27**

- Yoga - Yinyasa  
Réveil - Quentin  
6.15-7.15

**SALLE  
PRIVATISEE**

**SALLE  
PRIVATISEE**

- Pilates -  
Gabrielle  
18.30–19.30

**Mercredi 28**

- Sophrologie – parents-  
enfants 4-5 ans -  
Stéphanie D.  
11.00-12.00

- Relaxation intense -  
Laure 12.00-13.00

- Sophrologie : adultes /  
ados – Stéphanie D.  
13.00-14.00

- Sophrologie - enfants  
7-10 ans\* - Mieux  
apprendre ses émotions  
– Stéphanie D.  
(20 euros)  
14.30-16.00

**Jeudi 29**

- Yoga - Yinyasa Réveil -  
Quentin 6.15-7.15
- Yoga - Yinyasa -  
Quentin 7.30-8.45
- Pilates - Gabrielle  
9.15-10.15
- Pilates : Senior /  
Stretching - Gabrielle -  
10.30-11.30

- Traditions culinaires -  
Parents/Enfants –  
Maria  
12.00-14.00

- Découverte de l'auto  
hypnose - Laetitia  
14.00-15.00

- Pilates – EN - Masami  
17.15-18.15
- Pilates – EN - Masami  
18.15-19.15

**Vendredi 30**

- Brain Gym - enfants 7-  
12 ans - Véronique  
9.45-10.30
- Brain Gym - 12 ans et +  
Véronique  
11.00-11.45

- Atelier Gestion du  
Temps - Alixe  
12.15-13.45

- Booste ta confiance en  
toi – Enfants 7-11 ans  
TDAH, EIP, TSA, DYS –  
Laure 14.00-16.00

- Parents-Enfants 3-8 ans  
- comment faire  
disparaître ma tristesse  
Corinne  
16.30-17.30

- Danse libre - Femmes  
en mouvement – Cécile  
19.00-20.30  
*En attente de confirmation*

**Samedi 31**

- Sophrologie :  
adultes / ados –  
Stéphanie D.  
10.30-11.30

- Fleurs de Bach &  
flacon personnalisé  
- Corinne  
14.00-15.00

- Programme gestion  
de la silhouette en  
90 jours\* - Karine  
(10 euros)  
15.30-17.00

**Cours de mouvement (pastilles rouges) / Ateliers (pastilles jaunes)** - les ateliers auront lieu à partir de 2 inscrits

Nombre limité de participants - **sur réservation via la page ÉVÈNEMENTS du site [www.wellfuz.com](http://www.wellfuz.com)** - paiement en ligne ou sur place (15 euros sauf \*)