



PLANNING COURS À PARTIR DU 05 SEPTEMBRE 2022

Tous nos cours sont sur réservation à partir du 15 Septembre 2022, sauf en cas d'abonnement annuel à un cours

	YOGA	PILATES/RENFO	SOPHRO	POSTURAL BALL	AUTRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
07:00			07.00-08.00 RÉVEIL MUSCULAIRE Huyen		
07:15					
07:30	07.15-08.15 POSTURAL BALL Huyen				
07:45					
08:00					
08:15					
08:30					
08:45					
09:00					
09:15	ENGLISH		09.15-10.15 HATHA YOGA Cours fondation Quentin		
09:30	09.15-10.15 BODY BALANCE Mairi	09.15-10.30 YIN YOGA Quentin (à partir du 27/09/22)	09.15-10.15 FITNESS BODY BLAST Tara		
09:45			(à partir du 29/09/22)		
10:00			ENGLISH	10.30-11.30 HATHA YOGA Cours fondation Quentin (à partir du 30/09/22)	10.00-11.00 POSTURAL BALL ADULTES & POST-NATAL Huyen
10:15			10.30-11.30 FITNESS PILATES Tara		
10:30					
10:45					
11:00		11.00-12.00 RENFORCEMENT GYM SUR CHAISE Huyen	11.00-12.15 YOGA DOUX Valérie		11.00-12.00 RENFORCEMENT HOLISTIQUE Huyen
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15	12.15-13.15 YOGA DES GARS Quentin (à partir du 26/09/22)	12.00-13.00 POSTURAL BALL Huyen	12.30-13.30 HATHA YOGA Quentin (à partir du 28/09/22)	12.00-13.00 PILATES Caroline	
12:30		PÉRINATALITÉ			
12:45		13.00 POSTURAL BALL PRÉNATAL Huyen		13.15-14.15 YIN YOGA Quentin (à partir du 30/09/22)	
13:00			BIMENSUEL*		
13:15			13.15-14.15 SOPHROLOGIE FEMMES ENCEINTES Angélique		
13:30					
13:45					
14:00	14.00-15.15 YOGA KUNDALINI Marlène	14.30-15.30 QI GONG Nathalie	ENFANTS / FR & ENG 14.15-15.15 YOGA ENFANTS 6-10 ans Marlène		
14:15			ENFANTS / BIMENSUEL*		
14:30			15.30-16.30 SOPHROLOGIE ENFANTS 6-10 ans Angélique		
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00					
16:15					
16:30					
18:00	ENGLISH		18.00-19.00 STRETCHING Estelle		
18:15					
18:30	18.30-19.30 PILATES Tara				
18:45		19.30-20.45 HATHA YOGA Marc	19.30-20.45 YOGA GREEN Valérie	BIMENSUEL*	
19:00				20.00-21.15 YOGA DANSE Kristel	
19:15					
19:30					
19:45					
20:00					
20:15	20.15-21.30 YOGA KUNDALINI Marlène				
20:30					
20:45					
21:00					
21:15					
21:30					

* Dates sur la page Événements du site