



PLANNING COURS SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2022

Hors vacances scolaires

Tous nos cours sont sur réservation, sauf en cas d'abonnement annuel à un cours

	YOGA	PILATES/RENFO	SOPHRO	POSTURAL BALL	AUTRE	
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
07:00						
07:15						
07:30		07.15-08.15 POSTURAL BALL Huyen		07.00-08.00 RÉVEIL MUSCULAIRE Huyen		
07:45						
08:00						
08:15						
08:30						
08:45						
09:00						
09:15	ENGLISH		ENGLISH			
09:30		09.15-10.30 YIN YOGA Quentin		09.00-10.15 HATHA VINYASA Cours fondation Quentin		
09:45	09.15-10.15 BODY BALANCE Mairi		09.15-10.15 FITNESS BODY BLAST Tara			
10:00					10.00-11.00 POSTURAL BALL ADULTES Huyen	
10:15						
10:30				ENGLISH		
10:45						
11:00		11.00-12.00 RENFORCEMENT GYM SUR CHAISE Huyen		10.30-11.30 FITNESS PILATES Tara		
11:15			11.00-12.15 YOGA DOUX Valérie		10.30-11.30 HATHA VINYASA Cours fondation Quentin	
11:30					11.00-12.00 RENFORCEMENT HOLISTIQUE Huyen	
11:45						
12:00						
12:15		12.00-13.00 POSTURAL BALL Huyen		12.00-13.00 SOPHROLOGIE ADULTES Angélique	12.00-13.00 PILATES Caroline	
12:30	12.15-13.30 YOGA DES GARS Quentin		12.45-13.45 HATHA VINYASA Cours fondation Quentin			
12:45		PÉRINATALITÉ		BIMENSUEL*		
13:00		13.00-14.00 POSTURAL BALL PRÉ & POST- NATAL Huyen		13.15-14.15 SOPHROLOGIE FEMMES ENCEINTES Angélique	13.15-14.15 YIN YOGA Quentin	
13:15						
13:30						
13:45						
14:00	14.00-15.15 YOGA KUNDALINI Marlène	14.30-15.30 QI GONG Nathalie				
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15			*			
16:30			16.15-17.15 YOGA ENFANTS 6-10 ans Marlène	16.15-17.15 SOPHROLOGIE ENFANTS 6-10 ans Angélique		
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00				18.00-19.00 STRETCHING Estelle		
18:15						
18:30	ENGLISH					
18:45	18.30-19.30 PILATES Tara		18.30-19.30 PILATES Caroline			
19:00						
19:15						
19:30						
19:45		19.30-20.45 HATHA YOGA Marc		19.30-20.45 YOGA GREEN Valérie	BIMENSUEL*	
20:00			19.30-20.30 PILATES Caroline			
20:15					20.00-21.15 YOGA DANSE Kristel	
20:30	20.15-21.30 YOGA KUNDALINI Marlène					
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						

* Dates sur la page "Ateliers" du site wellfuz.com