

# Planning des cours janvier 2023

| Lundi                   | Mardi                               | Mercredi                 | Jeudi                        | Vendredi                            |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|                         |                                     |                          |                              |                                     |
|                         | 9 h 45                              |                          | 9 h 45                       |                                     |
|                         | Qi Gong<br>Emmanuelle               |                          | Qi Gong<br>Emmanuelle        |                                     |
| 10 h 45                 |                                     | 10 h 30                  |                              |                                     |
| Ashtanga Yoga<br>Elodie | 11 h                                | Hatha Yoga<br>Emmanuelle | 11 h                         | 11 h                                |
|                         | Yoga Nidra<br>Emmanuelle            |                          | Qi Gong Médit.<br>Emmanuelle | Yoga de la femme*<br>Marie-Caroline |
|                         |                                     |                          |                              |                                     |
| 12 h 30                 | 12 h 30                             | 12 h 30                  | 12 h 30                      | 12 h 30                             |
| Hatha yoga<br>Svetlana  | Yoga de la femme*<br>Marie-Caroline | Méditation<br>Emmanuelle | Do-In Pilates<br>Valérie     | Natha yoga<br>Svetlana              |
|                         |                                     |                          |                              |                                     |
|                         |                                     | 16 h 30                  |                              |                                     |
|                         |                                     | Taï-chi<br>Denis         |                              |                                     |
| 17 h 30                 |                                     |                          | 17 h 30                      |                                     |
| Pilates<br>Valérie      | 18 h                                | 18 h                     | Do-In Pilates<br>Valérie     | 18 h                                |
|                         | Yoga Vinyasa<br>Elodie              | Hatha Yoga<br>Emmanuelle |                              | Natha Yoga<br>Svetlana              |
|                         |                                     |                          |                              |                                     |
| 19 h                    |                                     |                          | 19 h                         |                                     |
| Taï-chi<br>Denis        | 19 h 30                             | 19 h 30                  | Qi Gong Médit.<br>Emmanuelle |                                     |
| 20 h 15                 | Yoga Alignement<br>Guillaume        | Pilates<br>Valérie       |                              |                                     |
| Kundalini<br>Prabhu Ram |                                     |                          |                              |                                     |

\* : cours sur inscription préalable, nous contacter