

Planning des cours janvier à mars 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9 h 30	9 h 30		
	Pilates Valérie	Pilates Valérie	10 h	
			Qi Gong Emmanuelle	
11 h	11 h	11 h		11 h
Yoga Relax Emmanuelle	Yoga Nidra Emmanuelle	Yoga Relax Emmanuelle	11 h 15	Yoga Dynamique Elodie
			Méditation Emmanuelle	
12 h 30	12 h 30	12 h 30	12 h 30	12 h 30
Do In-Qi Gong Patrick	Do-In Pilates Valérie	Gym douce Laurent	Yoga Relax Magali	Yoga Iyengar Jessica
	16 h			
	Yoga Nidra Emmanuelle			
			17 h	
17 h 30	17 h 30	17 h 30	Do-In Pilates Valérie	
Pilates Valérie	Hatha Yoga Emmanuelle	Hatha Yoga Emmanuelle		
			18 h 30	
19 h	19 h	19 h	Qi Gong Emmanuelle	19 h
Yoga Dynamique Laurent	Yoga Dynamique Elodie	Hatha Yoga Emmanuelle		Natha Yoga Mathieu
			19 h 45	
20 h 15	20 h 15		Relax.Méditation Emmanuelle	
Pilates Valérie	Pilates Valérie			