

# Planning des cours janvier 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			9 h 45	
	10 h	10 h	Qi Gong Emmanuelle	
	Qi Gong Emmanuelle	Hatha Yoga Emmanuelle		
11 h			11 h	
Ashtanga Yoga Elodie	11 h 15	11 h 15	Qi Gong Médit. Emmanuelle	
	Yoga Nidra Emmanuelle	Hatha Yoga Emmanuelle		
12 h 30		12 h 30	12 h 30	
Hatha relax. Svetlana*		Méditation Emmanuelle	Do-In Pilates Valérie	
17 h 30			17 h 30	17 h 30
Pilates Valérie	18 h	18 h	Do-In Pilates Valérie	Natha Yoga Mathieu
	Yoga Vinyasa Elodie	Hatha Yoga Emmanuelle		
19 h			19 h	19 h
Ashtanga Yoga		19 h 30	Qi Gong Médit. Emmanuelle	Natha Yoga Mathieu
Hatha Yoga*		Pilates Valérie		
20 h 15				
Kundalini Prabhu Ram				

lundi soir : deux cours simultanément, salle 1 et salle 2  
avec Laurent en Ashtanga, avec Svetlana en hatha yoga

\* cours avec Svetlana sur inscription courriel : [svetl.armand@gmail.com](mailto:svetl.armand@gmail.com)