

Planning des cours janvier 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h				
Pilates débutant Valérie	9 h 45 Qi Gong Emmanuelle		9 h 45 Qi Gong Emmanuelle	
		10 h 30		10 h 30
10 h 30 Ashtanga Yoga Elodie	11 h 10 Yoga Nidra Emmanuelle	Hatha Yoga Emmanuelle		Pilates senior Emmanuelle
			11 h 10 Qi Gong Médit. Emmanuelle	
		12 h 15		
12 h 30 Hatha yoga Svetlana	12 h 30 Pilates débutant* Emmanuelle	Méditation Emmanuelle	12 h 30 Pilates Valérie	12 h 30 Natha yoga Svetlana
17 h 30 Pilates Valérie	18 h Yoga Vinyasa Elodie	18 h Hatha Yoga Emmanuelle	17 h 30 Pilates Valérie	18 h Hatha Yoga* Anke
19 h Natha yoga Svetlana	19 h 30 Hatha - Yin * co-animé	19 h 30 Pilates Valérie	19 h Qi Gong Médit. Emmanuelle	
20 h 15 Kundalini Prabhu Ram				

* sur inscription préalable par courriel ou texto