

Planning des cours septembre à décembre 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		9 h 30		
	10 h	Pilates Valérie	10 h	
	Qi Gong Emmanuelle		Qi Gong Emmanuelle	
11 h		11 h		11 h
Yoga Relax Emmanuelle	11 h 15	Yoga Relax Emmanuelle	11 h 15	Ashtanga Yoga Elodie
	Yoga nidra Emmanuelle		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	Do In-Qi Gong Patrick	Yoga Relax Magali	Yoga Iyengar Jessica
17 h 30	17 h 30	17 h 30	17 h 30	17 h 30
Pilates Valérie	Hatha Yoga Emmanuelle	Hatha Yoga Emmanuelle	Do-In Pilates Valérie	Eutonie Piet
19 h	19 h	19 h	19 h	19 h
Ashtanga Yoga Laurent	Vinyasa Yoga Elodie	Hatha Yoga Emmanuelle	Qi Gong Emmanuelle	Natha Yoga Mathieu
20 h 15	20 h 15		20 h 15	
Pilates Valérie	Pilates Valérie		Nidra/médit Emmanuelle	