

# Planning des cours septembre 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h				
Pilates débutant Valérie	9 h 45 Yin Yoga Mayeul		9 h 45 Qi Gong Emmanuelle	9 h 45 Qi Gong Emmanuelle
		10 h 30 Hatha Yoga Emmanuelle		
10 h 30 Ashtanga Yoga Elodie			11 h Yoga nidra Emmanuelle	11 h Pilates senior Emmanuelle
		12 h		
12 h 30 Pilates Valérie	12 h 30 Yoga Vinyasa Elodie	12 h Méditation Emmanuelle	12 h 30 Pilates débutant Emmanuelle	12 h 30 Yoga & mantras Emmanuelle
			16 h 30 Sophro relax Juliette	
17 h 30 Pilates Valérie	18 h Yoga Vinyasa Elodie	18 h Hatha Yoga Emmanuelle	18 h Pilates Valérie	17 h 45 Hatha Yoga Anke
19 h Ashtanga Yoga Elodie	19 h 30 Hatha Flow Sarah	19 h 15 Qi Gong Emmanuelle	19 h 30 Pilates Valérie	19 h Kundalini Yoga Elvira
20 h 30 Kundalini Yoga Prabhu Ram				