

Planning des cours Septembre 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h					7 h - 8 h 15 Qi Gong Bénédicte
9h	9 h - 10 h 15 Pilates senior Valérie			9h - 10h15 Qi Gong Bénédicte	
		10 h - 11 h 15 Yoga Kundalini Prabhu	10 h 30 - 11 h 45 Hatha Yoga traditionnel Elodie		9 h 30 - 10 h 45 Hatha Yoga Anais
	10 h 30 - 11 h 45 Ashtanga Yoga Elodie			11 h - 12 h Méditation Lisa	11 h - 12 h Pilates Senior Valérie
12h30	12 h 30 - 13 h 30 Pilates Valérie	12 h 30 - 13 h 30 Hatha Svetlana	12 h 30 - 13 h 30 Méditation Lisa	12 h 30 13 h 30 Pilates débutant Valérie	12 h 15 - 13 h 30 Qi Gong Bénédicte
				16 h 30 - 17 h 45 Sophro relax Juliette	
18h	17 h 30 - 18 h 45 Pilates Valérie	18 h - 19 h 15 Yoga Vinyasa Elodie	18 h - 19 h 15 Hatha Yoga Svetlana	18 h - 19 h 15 Pilates Valérie	18h - 19 h 15 Hatha Yoga Anke
	19 h - 20h15 Ashtanga Yoga Elodie	19 h 30 - 20 h 45 Qi Gong Bénédicte		19 h 30 - 20 h 45 Hatha flow Elodie	19h30 Evènements ponctuels