

PLANNING SEPTEMBRE 2023

A PARTIR DU 08 SEPTEMBRE 2023

Lundi		
1er Etage S1	1er Etage S2	SALLE RDC
		8h00-9h00 PILATES Leo
9h00-10h00 QI GONG Yann		
	10h30-11h30 VINYASA YOGA Silvia	
		10h00-11h00 PILATES Gaelle
	12h15-13h30 ASHTANGA YOGA Silvia	12h30-13h30 PILATES Gaelle
		17h30-18h30 PILATES Amandine
18h00-19h00 YOGA DU DOS Anne	18h00-19h00 HATHA YOGA Alexis	18h30-19h30 PILATES Amandine
	19h00-20h00 VINYASA YOGA Alexis	19h30-20h30 PILATES Amandine
19h15-20h15 TANTRA YOGA DANSE Nathalie		

Mardi		
1er Etage S1	1er Etage S2	SALLE RDC
		10h00-11h00 PILATES Gaelle
	11h30-12h30 HATHA YOGA Alexis	
12h30-13h30 VINYASA YOGA Alexis		12h30-13h30 PILATES Amandine
17h30-18h30 YIN YOGA Sarah	18h00-19h00 HATHA YOGA Alexis	18h30-19h30 PILATES Leo
18h30-19h30 YIN YOGA Sarah		19h30-20h30 PILATES Leo
19h30-20h30 VINYASA YOGA Sarah		

Mercredi	
1er Etage S1	SALLE RDC
10h00-11h00 VINYASA YOGA Silvia	
12h15-13h30 ASHTANGA YOGA Silvia	
	17h30-18h30 TRAINING FONCTIONNEL Leo
18h30-19h30 HATHA YOGA Noreen	18h30-19h30 PILATES Leo
19h30-20h30 HATHA FLOW Noreen	19h30-20h30 PILATES Leo

Jeudi		
1er Etage S1	1er Etage S2	SALLE RDC
		9h30-10h30 PILATES Amandine
10h30-11h30 YOGA DU DOS Anne		10H30-11H30 PILATES Amandine
	11h30-12h30 YIN YOGA Alexis	
12H30-13H30 QI GONG Yann	12h30-13h30 HATHA YOGA Alexis	12H30-13H30 PILATES Leo
	17h30-18h30 HATHA YOGA Alexis	
18H00-19H00 VINYASA YOGA Silvia	18h30-19h30 YIN YOGA Alexis	18h30-19h30 PILATES Amandine
19H00-20H15 ASHTANGA YOGA Silvia		19h30-20h30 PILATES Amandine

Vendredi	
1er Etage S1	2eme Etage S1
	9h30-10h30 TANTRA YOGA DANSE Nathalie
	12H30-13H30 KUNDALINI YOGA Nathalie
	18H00-19H00 PILATES Leo
18h30-19h30 HATHA YOGA Noreen	

Samedi	
1er Etage S1	2eme Etage S1
9h00-10h15 ASHTANGA YOGA Silvia	9H30-10H30 PILATES Leo
10h15-11h15 VINYASA YOGA Silvia	
11h30-12h30 DANSE RELEASE Silvia	
	12H45-13H45 PILATES Leo

Dimanche	
1er Etage S1	1er Etage S2
9H30-10H30 KUNDALINI YOGA Nathalie	
	10h30-11h30 HATHA YOGA Noreen
11h00-12h00 TANTRA YOGA DANSE Nathalie	