PLANNING du 02 Janvier 2024

Lundi

1er Etage Droite Salle 1	1er Etage Gauche Salle 2	SALLE RDC
9h00-10h00 QI GONG Yann		
10h30-11h30 VINYASA YOGA Silvia		
12h15-13h30 ASHTANGA YOGA Silvia		12h30-13h30 PILATES Gaelle
18h00-19h00 YOGA DU DOS Anne	18h00-19h00 HATHA YOGA Alexis	17h30-18h30 PILATES Amandine
19h15-20h15 TANTRA YOGA DANSE Nathalie	19h00-20h00 VINYASA YOGA Alexis	18h30-19h30 PILATES Amandine
		19h30-20h30 PILATES Amandine

Mardi

1er Etage Droite Salle 1	1er Etage Gauche Salle 2	SALLE RDC
		9h30-10h30 PILATES II Gaelle
10h00-11h00 MEDITATION HEARTFULNESS		10H30-11H30 PILATES Gaelle
11h30-12h30 HATHA YOGA Alexis		12h30-13h30 PILATES Amandine
12h30-13h30 VINYASA YOGA Alexis		
17h30-18h30 YIN YOGA Sarah	18h00-19h00 HATHA YOGA Alexis	18h30-19h30 PILATES Leo
18h30-19h30 YIN YOGA Sarah		
19h30-20h30 YIN YOGA Sarah		19h30-20h30 PILATES Leo

Mercredi

1er Etage Droite Salle 1	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 YOGA Noreen	19h30-20h30 PILATES Leo

Jeudi

1er Etage Droite Salle 1	1er Etage Gauche Salle 2	SALLE RDC
		9h30-10h30 PILATES II Amandine
	10h30-11h30 YOGA DU DOS Anne	10H30-11H30 PILATES Amandine
11h30-12h30 YIN YOGA Alexis		
12h30-13h30 HATHA YOGA Alexis	12H30-13H30 QI GONG Yann	12H30-13H30 PILATES Leo
17h30-18h30 HATHA YOGA Alexis		17h30-18h30 PILATES Amandine
18h30-19h30 YIN YOGA Alexis	18H00-19H00 VINYASA YOGA Silvia	18h30-19h30 PILATES Amandine
19h30-20h30 MEDITATION HEARTFULNESS	19H00-20H15 ASHTANGA YOGA Silvia	19h30-20h30 PILATES Amandine

Vendredi

1er Etage Droite Salle 1	SALLE RDC
12H30-13H30 KUNDALINI YOGA Nathalie	
18h30-19h30 HATHA YOGA Anne	18H00-19H00 PILATES Leo

Samedi

1er Etage Droite Salle 1	SALLE RDC
9h00-10h15 ASHTANGA YOGA Silvia	9H30-10H30 PILATES Leo / Gaelle
10h15-11h15 VINYASA YOGA Silvia	
11h30-12h30 DANSE RELEASE Silvia	12H45-13H45 PILATES Leo / Gaelle

Dimanche

1er Etage Droite Salle 1	1er Etage Gauche Salle 2
9H30-10H30 KUNDALINI YOGA Nathalie	
	10h30-11h30 HATHA YOGA
11h00-12h00 TANTRA YOGA DANSE Nathalie	

HATHA YOGA

YIN YOGA

YOGA DU DOS

TANTRA YOGA DANSE

KUNDALINI YOGA

VINYASA YOGA

ASHTANGA YOGA

PILATES

DANSE RELEASE