

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h30 YOGA MOBILITÉ (Ornella)	10h-11h PILATES (Amandine)	9h30-10h30 GYM DOUCE (Cathy)	9h30-10h30 YOGA SENIOR (Sophie)	10h30-11h30 YOGA DU RIRE (Céline)	9h-11h RELAXO DANSE SENIOR (Marie-France) 1sem/2	10h-11h YIN YOGA (VANESSA) 1 sem / 2
		11h-12h ÉVEIL MUSICAL ENFANT (Margot)				
12h15-13h15 PILATES (Cathy)			12H15-13h15 MÉDITATION Pleine conscience (Virginie)	12h15-13h15 YOGA Traditionnel (Céline)		
		15h30-16h30 YOGA ENFANT (Sophie)			14h-15h15 SOPHRO ENFANT (CLÉMENTINE) — SOPHRO ADULTE (AURÉLIE) 1 sem/ 2	
17h15-18h15 YOGA NIDRA (Élodie) 1 sem/2		17h15-18h15 STRETCHING (Cathy)	17h15-18h15 MÉDITATION RELAXATION avec casque (Virginie)	17h30-19h30 ART- THÉRAPIE & ÉCRITURE (Fabienne)		
18h30-19h30 PILATES (Amandine)	18h00-19h30 YOGA ASHTANGA (Stéphane)		18h30-19h30 PILATES (Amandine)	18h30-19h30 YOGA Traditionnel (Céline)		
20h-21h MÉDITATION Pleine conscience (Virginie)	19h45-21h30 RELAXO DANSE (Marie-France) — CHAKRA DANSE (Céline)	20h00-21h00 CHANT ADULTE (Margot)		19h45-21h30 CHORALE Cœurs du Sud (Margot)	PAUSE MÉRIDIANNE AIDE AUX DEVOIRS	