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)		**9h-11h** RELAXO DANSE **SENIOR** (Marie-France) 1sem/2	**10h-11h** YIN YOGA (VANESSA) *1 sem / 2*
		11h-12h ÉVEIL MUSICAL **ENFANT** (Margot)				
12h30-13h30 PILATES (Cathy)			**12h30-13h30** MÉDITATION Pleine conscience (Virginie)	**12h30-13h30** 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** MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (Virginie)	**18h-20h** ART- THÉRAPIE & ÉCRITURE (Fabienne)		
18h30-19h30 PILATES (Amandine)	**18h00-19h30** YOGA ASHTANGA (Stéphane)	**18h30-19h30** STRETCHING (Cathy)	**18h30-19h30** PILATES (Amandine)	**18h30-19h30** YOGA Traditionnel (Céline)		
19h45-20h45 MÉDITATION RELAXATION avec Casque (Virginie)	**19h45-21h30** RELAXO DANSE (Marie-France) —— CHAKRA DANSE (Céline)	**20h00-21h00** CHANT ADULTE (Margot)				

PAUSE MÉRIDIENNE

AIDE AUX DEVOIRS