

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) <u>1 sem/2</u>			17h15-18h15 MÉDITATION RELAXATION avec casque (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 Pleine conscience (Virginie)	19h45-21h30 RELAXO DANSE (Marie-France) — CHAKRA DANSE (Céline)	20h00-21h00 CHANT ADULTE (Margot)			 PAUSE MÉRIDienne  AIDE AUX DEVOIRS	