

# PLANNING DE COURS



## LUNDI      MARDI      MERCREDI      JEUDI      VENDREDI      SAMEDI      DIMANCHE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		7h30 Morning yoga Julie	7h30 Morning Pilates Julie		10h00 Vinyasa Alice*	
10h Yoga thérapeutique Darya		10h30 Yoga enfant Céline*			10h30 Pilates aérien Julie	10h30 Hatha Marie/Paula
			12h30 Hatha flow Perrine			
12H30 Yoga warrior Elise	12h30 Aérien doux Caroline	12h30 Pilates Mathilde	12h45 Pré natal Magda*	12h30 Aérien dynamique Caroline		
					15H Ateliers	
18H30 Pilates Julie	18h00 Hatha Nathalie	18h15 Vinyasa Céline	18h15 Yin Céline*			17h Ashtanga Laura
18h45 Aérien dynamique Caroline	18h15 Ashtanga Laura	18h30 Aérien doux Caroline	18h45 Pilates Mélanie	17h30 Swiss ball Olivier		
19h45 Cardio Pilates Julie	18h45 Yin Paula	19h30 Kundalini Juliette*	19h Yoga warrior Elise	18h45 Vinyasa Olivier		19h - Yin Paula
20h Yin nidra aérien Caroline*	19h30 Vinyasa Nathalie	19h45 Swiss ball Caroline	20h Pilates aérien Mélanie			19h - Hypnose méditative Cathy <small>Une semaine sur deux</small>
		20h Yoga duo Aglaré				

Dynamique
  Doux