

PLANNING YOGA ET FITNESS

À PARTIR DU 21 SEPTEMBRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h00	9H30 - <u>YIN</u> YOGA - Anne au Salon ZEN	9H - <u>TONICITÉ</u> - Valérie au Pavillon Sextius		9H - <u>PILATES NIV2</u> - Valérie Pavillon Sextius		
10h00		10H - <u>PILATES NIV 3</u> - Valérie au Pavillon Sextius		10H <u>STRETCHING</u> <u>POSTURAL</u> Valérie Pavillon Sextius	10H - <u>CIRCUIT TRAINING</u> - Valérie Pavillon Sextius	10H - <u>PILATES NIV1</u> - Valérie Pavillon Sextius
11h00	11H30 - <u>HATHA</u> YOGA Anne au Salon ZEN	11H - <u>STRETCHING POSTURAL</u> - Valérie au Pavillon Sextius	10H45 - <u>HATHA</u> YOGA - Anne au Salon ZEN	11H15 - <u>TONICITÉ</u> - Valérie Pavillon Sextius	11H - <u>PILATES NIV2</u> - Valérie Pavillon Sextius	11H15 - <u>CIRCUIT TRAINING</u> - Valérie Pavillon Sextius
12H00		12H10 - <u>YIN</u> YOGA - Anne salon ZEN	12H30 - <u>CIRCUIT TRAINING</u> - Valérie Pavillon Sextius	12H10 - <u>YIN</u> YOGA - Anne au Salon ZEN	12H15 YOGA STAFF Salon ZEN	12H30 - <u>TONICITÉ</u> - Valérie Pavillon Sextius
13h00	13H - <u>MEDITATION</u> - Anne Salon ZEN	13H - <u>PILATES NIV 2</u> - Valérie Pavillon Sextius	13H15 - <u>VINYASA</u> YOGA - Anne salon ZEN	13H25 <i>respiration pleine conscience</i>		13H30 - <u>HATHA</u> YOGA - Anne au Salon ZEN
14h00	14H15 - <u>DOS & POSTURE</u> - Valérie au Pavillon Sextius	14H30 - <u>YOGA NIDRA</u> - Anne salon ZEN	14H15 - <u>PILATES NIV1</u> - Valérie au Pavillon S.	14H45 YOGA <u>VINYASA</u> Anne au Salon ZEN	13H25 <i>respiration pleine conscience</i>	13H15 - <u>DOS & POSTURE</u> - Valérie Pavillon Sextius
15h15	15H15 - <u>PILATES NIV 1</u> - Valérie au Pavillon Sextius	15H40 - <u>HATHA</u> YOGA - Anne Salon ZEN	15H15 - <u>STRETCHING</u> - Valérie Pavillon S.	15H45- <u>YIN</u> YOGA - Anne au Salon ZEN	14H15 - <u>STRETCHING POSTURAL</u> - Valérie Pavillon Sextius	14H15 - <u>STRETCHING</u> - Valérie au Pavillon Sextius
16h15				16H - <u>YOGA ENFANTS</u> - Anne au Salon ZEN	16H15 - <u>YIN</u> YOGA - Anne au Salon ZEN	
17h30	17H45 - <u>TONICITÉ</u> - Valérie au Pavillon Sextius			17H10 - <u>YIN</u> YOGA - Anne au Salon ZEN	17H30 - <u>STRETCHING</u> - Valérie Pavillon Sextius	17H30 - <u>YOGA VINYASA</u> - Anne au Salon ZEN
18h30	18H30 - <u>PILATES NIV 2</u> - Valérie au Pavillon Sextius	18H10 - YOGA <u>VINYASA</u> - Anne salon ZEN		18H15 - <u>YOGA ADO</u> - Anne au Salon ZEN	18H30 - <u>PILATES NIV3</u> - Valérie Pavillon Sextius	18H30 - <u>HATHA</u> YOGA - Anne au Salon ZEN
19h30		19H30 YOGA STAFF Salon ZEN			19H30 - <u>CIRCUIT TRAINING</u> - Valérie Pavillon Sextius	19H30 - <u>YOGA THERAPEUTIQUE</u> - Anne au Salon ZEN



Réservez votre cours sur Résamania



Suivez-nous sur Instagram

