



PLANNING Septembre 2024

Lundi			Mardi		Mercredi			Jeudi		Vendredi		Samedi	
1er Etage Droite Salle 1	1er Etage Gauche Salle 2	SALLE RDC	1er Etage Droite Salle 1	SALLE RDC	1er Etage Droite Salle 1	1er Etage Gauche Salle 2	SALLE RDC	1er Etage Droite Salle 1	SALLE RDC	1er Etage Droite Salle 1	SALLE RDC	1er Etage Droite Salle 1	SALLE RDC
												9h00-10h15 ASHTANGA YOGA Silvia	
9h00-10h00 QI GONG Yann				9h30-10h30 PILATES II Gaelle								9H30-10H30 PILATES Leo / Gaelle	
			10h30-11h30 MEDITATION HEARTFULNESS	10H30-11H30 PILATES Gaelle	10h00-11h00 VINYASA YOGA Silvia			10h00-11h00 YOGA DU DOS Anne	9h30-10h30 PILATES II Amandine			10h15-11h15 VINYASA YOGA Silvia	
10h30-11h30 VINYASA YOGA Silvia			11h30-12h30 HATHA YOGA Alexis						10H30-11H30 PILATES Amandine				
								11h30-12h30 YIN YOGA Alexis					
12h15-13h30 ASHTANGA YOGA Silvia		12h30-13h30 PILATES Gaelle	12h30-13h30 VINYASA YOGA Alexis	12h30-13h30 PILATES Apolline	12h15-13h30 ASHTANGA YOGA Silvia				12H30-13H30 PILATES Leo	12H30-13H30 KUNDALINI YOGA Nathalie			12H45-13H45 PILATES Leo / Gaelle
		17h30-18h30 PILATES Amandine	17h30-18h30 YIN YOGA Sarah				17h30-18h30 TRAINING FONCTIONNEL Leo		17h30-18h30 PILATES Amandine				
18h30-19h30 HATHA YOGA Alexis	18h00-19h00 YOGA DU DOS Anne	18h30-19h30 PILATES Amandine	18h30-19h30 YIN YOGA Sarah	18h30-19h30 PILATES Leo	18h30-19h30 YIN YOGA Alexis	18h30-19h30 HATHA YOGA Anne	18h30-19h30 PILATES Leo	18H00-19H00 VINYASA YOGA Silvia	18h30-19h30 PILATES Amandine			18H00-19H00 PILATES Leo	
19h30-20h30 VINYASA YOGA Alexis	19h15-20h15 TANTRA YOGA DANSE Nathalie	19h30-20h30 PILATES II Amandine	19h30-20h30 YIN YOGA Sarah	19h30-20h30 PILATES Leo			19h30-20h30 PILATES Leo	19H00-20H15 ASHTANGA YOGA Silvia	19h30-20h30 PILATES II Amandine				

- QI GONG
- HATHA YOGA
- YIN YOGA
- YOGA DU DOS
- TANTRA YOGA DANSE
- KUNDALINI YOGA
- VINYASA YOGA
- ASHTANGA YOGA
- PILATES
- TRAINING FONCTIONNEL