# PLANNING Septembre 2024

## Lundi

| 1er Etage Droite Salle 1 | 1er Etage Gauche Salle 2 | SALLE RDC |
|---|---|---|
| 9h00-10h00 QI GONG Yann | | |
| 10h30-11h30 VINYASA YOGA Silvia | | |
| 12h15-13h30 ASHTANGA YOGA Silvia | | 12h30-13h30 PILATES Gaelle |
| | | 17h30-18h30 PILATES Amandine |
| 18h30-19h30 HATHA YOGA Alexis | 18h00-19h00 YOGA DU DOS Anne | 18h30-19h30 PILATES Amandine |
| 19h30-20h30 VINYASA YOGA Alexis | 19h15-20h15 TANTRA YOGA DANSE Nathalie | 19h30-20h30 PILATES II Amandine |

## Mardi

| 1er Etage Droite Salle 1 | | SALLE RDC |
|---|---|---|
| | | 9h30-10h30 PILATES II Gaelle |
| 10h30-11h30 MEDITATION HEARTFULNESS | | 10H30-11H30 PILATES Gaelle |
| 11h30-12h30 HATHA YOGA Alexis | | |
| 12h30-13h30 VINYASA YOGA Alexis | | 12h30-13h30 PILATES Apolline |
| 17h30-18h30 YIN YOGA Sarah | | |
| 18h30-19h30 YIN YOGA Sarah | 19H00-20H00 VINYASA YOGA Aurore | 18h30-19h30 PILATES Leo |
| 19h30-20h30 YIN YOGA Sarah | | 19h30-20h30 PILATES Leo |

## Mercredi

| 1er Etage Droite Salle 1 | 1er Etage Gauche Salle 2 | SALLE RDC |
|---|---|---|
| 10h00-11h00 VINYASA YOGA Silvia | | |
| 12h15-13h30 ASHTANGA YOGA Silvia | | |
| | | 17h30-18h30 TRAINING FONCTIONNEL Leo |
| 18h30-19h30 YIN YOGA Alexis | 18h30-19h30 HATHA YOGA Anne | 18h30-19h30 PILATES Leo |
| | | 19h30-20h30 PILATES Leo |

## Jeudi

| 1er Etage Droite Salle 1 | SALLE RDC |
|---|---|
| | 9h30-10h30 PILATES II Amandine |
| 10h00-11h00 YOGA DU DOS Anne | 10H30-11H30 PILATES Amandine |
| 11h30-12h30 YIN YOGA Alexis | |
| | 12H30-13H30 PILATES Leo |
| | 17h30-18h30 PILATES Amandine |
| 18H00-19H00 VINYASA YOGA Silvia | 18h30-19h30 PILATES Amandine |
| 19H00-20H15 ASHTANGA YOGA Silvia | 19h30-20h30 PILATES II Amandine |

## Vendredi

| 1er Etage Droite Salle 1 | SALLE RDC |
|---|---|
| 12H30-13H30 KUNDALINI YOGA Nathalie | |
| 17h30-18h30 HATHA YOGA Aurore | 17H30-18H30 PILATES Leo |
| 18h30-19h30 HATHA YOGA Aurore | 18H30-19H30 PILATES Leo |

## Samedi

| 1er Etage Droite Salle 1 | SALLE RDC |
|---|---|
| 9h00-10h15 ASHTANGA YOGA Silvia | |
| 10h15-11h15 VINYASA YOGA Silvia | 9H30-10H30 PILATES Leo / Gaelle |
| | 12H45-13H45 PILATES Leo / Gaelle |

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