

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h00			HATHA & NIDRA (RELAXATION) TOUS NIVEAUX (9:30-11:00)			INITIATION AU HATHA YOGA DEBUTANTS (9:30-10:30)	
10h00-10h30			YOGA & CANCER (10:00-11:00)	YOGA POST-NATAL (10:00-11:00)			YOGA NIDRA TOUS NIVEAUX (10:00-11:00)
10h30-11h00					HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (10:30-12:00)	YOGA DES HORMONES TOUS NIVEAUX (10:30-11:30)	
11h00-11h30	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (11:00-12:30)	FELDENKRAIS TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)		YOGA PRE-NATAL (11:00-12:00)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (11:00-12:30)	PILATES TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)	YOGA INTEGRAL INTERMEDIAIRES (11:00-12:30)
11h30-12h00							PILATES TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)
12h00-12h30						LOTUS FLOW YOGA TOUS NIVEAUX (12:00-13:30)	
12h30-13h00	PILATES TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	BARRE AU SOL TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA NIDRA TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)	YOGA DETOX TOUS NIVEAUX (12:30-13:30)		
13h00-13h30		YIN/YANG TOUS NIVEAUX (13:00-14:00)	YOGA VINYASA ALIGNEMENT TOUS NIVEAUX (13:00-14:00)				
13h30-14h00			YOGA DETENTE TOUS NIVEAUX (13:30-14:30)				VINYASA DYNAMIQUE INTERMEDIAIRES (13:30-14:30)
14h00-14h30						PILATES DEBUTANTS (14:00-15:00)	
14h30-15h00		REMISE EN FORME/YOGA DOUX TOUS NIVEAUX (14:30-15:30)	YOGA & EXPRESSION CORPORELLE 4/10 ANS (14:30-15:30)				HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (14:30-16:00)
15h00-15h30							
15h30-16h00							
16h00-16h30						YOGA EN FAMILLE (1 fois/mois) TOUS NIVEAUX (16:00-16:45)	
16h30-17h00	YOGA PRE-NATAL TOUS NIVEAUX (16:30-17:30)						
17h00-17h30						YOGA ADOS (1 fois/mois) 10-17 ANS (17:00-18:30)	
17h30-18h00						HATHA FLOW TOUS NIVEAUX (17:00-18:30)	
18h00-18h30		YIN / YANG YOGA TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)	PILATES TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)				KIRTANS & MEDITATION (1 fois/mois) TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)
18h30-19h00		HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)	YOGA DETOX TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)	YOGA SANTE DU DOS TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)	YOGA DOUX/ RESPIRATION TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)		YOGA DU RIRE (1 fois/mois) (18:00-19:00)
19h00-19h30	HATHA YOGA DEBUTANTS (19:00 - 20:00)	YOGA PRE-NATAL (19:00-20:00)	PILATES INTERMEDIAIRES (19:00-20:00)			MEDITATION TOUS NIVEAUX (18:30-19:30)	METHODE FELDENKRAIS TOUS NIVEAUX (19:00-20:00)
19h30-20h00		VINYASA TOUS NIVEAUX (19:30 - 21:00)	SOPHROLOGIE TOUS NIVEAUX (19:30-20:30)	VINYASA TOUS NIVEAUX (19:30 - 21:00)	YIN / YANG YOGA TOUS NIVEAUX (19:30-21:00)		
20h00-20h30	HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (20:00-21:30)		HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (20:00-21:30)				
20h30-21h00		YOGA VINYASA TOUS NIVEAUX (20:00-21:00)					
21h00-21h30							
21h30-22h00							

Merci de vous inscrire sur notre site et de vous présenter 5-10 minutes avant le début de la séance - Munissez-vous de vêtements confortables et d'un tapis ou d'un tissu pour recouvrir ceux mis à votre disposition par le centre.