

	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)	EVEIL ENERGETIQUE (10:00-11:00)		YOGA NIDRA TOUS NIVEAUX (10:00-11:00)
10h30-11h00						PILATES TOUS NIVEAUX (10:30-11:30)	YOGA INTEGRAL INTERMEDIAIRES (11:00-12:30)
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)	YOGA DES HORMONES TOUS NIVEAUX (10:30-11:30)	PILATES TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)
11h30-12h00						ASSOUPPLISSEMENT PHYSIOLOGIQUE TOUS NIVEAUX (11:00-12:00)	
12h00-12h30						LOTUS FLOW YOGA TOUS NIVEAUX (11:30-13:00)	
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)	HATHA TOUS NIVEAUX (11:30-13:00)	VINYASA DYNAMIQUE INTERMEDIAIRES (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						PILATES DEBUTANTS (13:30-14:30)	
14h00-14h30							
14h30-15h00		REMISE EN FORME/YOGA DOUX TOUS NIVEAUX (14:30-15:30)					HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (14:30-16:00)
15h00-15h30							
15h30-16h00							
16h00-16h30							
16h30-17h00	YOGA PRE-NATAL TOUS NIVEAUX (16:30-17:30)					YOGA EN FAMILLE (1 fois/mois) TOUS NIVEAUX (16:00-16:45)	
17h00-17h30							
17h30-18h00						YOGA ADOS (1 fois/mois) 10-17 ANS (17:00-18:30)	
18h00-18h30		YIN / YANG YOGA TOUS NIVEAUX (18:00-19:30)	PILATES TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)			HATHA FLOW TOUS NIVEAUX (17:00-18:30)	KIRTANS & MEDITATION (1 fois/mois) TOUS NIVEAUX (18:00-19:00)
18h30-19h00			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 - 20:30)	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)					
20h00-20h30			HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (19:30 - 21:00)	VINYASA TOUS NIVEAUX (19:30 - 21:00)	YIN / YANG YOGA TOUS NIVEAUX (19:30-21:00)		
20h30-21h00					YOGA INTEGRAL TOUS NIVEAUX (19:30-21:00)		
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.