



Planning de l'Atelier perché 2022-2023

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
matin					HATHA YOGA 9h - 10h <i>Laure</i>	VINYASA YOGA - dynamique - 9h30-10h30 <i>Lucile</i>
		YOGA PRE-NATAL 9h30- 10h45 <i>Katia</i>			YOGA PRE-NATAL 10h30 - 11h30 <i>Laure</i>	
midi	BARRE AU SOL 12h15-13h15 <i>Chloé</i>		ASSOUPPLIS- SEMENTS 12h15-13h15 <i>Chloé</i>	SOPHROLOGIE 12h15-13h15 <i>Maud</i>	VINYASA YOGA - dynamique - 12h15-13h15 <i>Lucile</i>	MÉDITATION 11h15-12h15 <i>Delphine</i>
soir	VINYASA YOGA - dynamique - 18h30-19h30 <i>Lucile</i>	VINYASA YOGA - dynamique - 18h30-19h30 <i>Lucile</i>		VINYASA YOGA - intermédiaire - 18h-19h <i>Lucile</i>	PILATES 18h30-19h30 <i>Lucile</i>	ATELIERS YOGA ENFANT 1 fois par mois 13h45 - 14h45 (3 - 6 ans) 15h30 - 16h45 (7 - 10 ans) <i>Maud</i>
	YIN YOGA - yoga doux- 19h45-20h45 <i>Maud</i>	VINYASA YOGA - dynamique - 19h45-20h45 <i>Lucile</i>	SERENITY YOGA 19h30-20h30 <i>Ludovic</i>	PILATES 19h30-20h30 <i>Lucile</i>	ASSOUPPLIS- SEMENTS 19h45-20h45 <i>Chloé</i>	