

CALENDRIER HEBDOMADAIRE

Lundi

- 12h30 - 13h30 :
Pilates avec Sarah H.
- - 12h30 - 13h30 : Pilates avec Sarah H
- - 16h - 17h : Qi Gong avec Isabelle,
- 18h - 19h : Hatha Yoga avec Sarah P.

Mardi

- - 9h - 10h15 : Qi Gong avec Isabelle,
- - 10h30 - 11h30 : Gym Douce avec Isabelle,
- - 12h15 - 13h15 : Hatha Yoga avec Sarah P,
- - 18h15 - 19h30 : Méditation védique avec Laurence,
- remplacer 1 fois par mois par le Om Chanting (voir planning événement),

Mercredi

- 10h - 11h30 : Danse en Terre Inconnue
- 17h30 - 18h30 : Gym douce avec Isabelle,
- 18h45 - 20h : Qi Gong avec Isabelle,

Jeudi

- 10h - 11h30 : Tai Ji Quan et Qi Gong avec Lee,
- 17h30 - 19h : Tai Ji Quan et Qi Gong avec Lee,

Vendredi

- - 10h - 11h30 : Méditation védique avec Laurence,