

# CALENDRIER HEBDOMADAIRE

## Lundi

- 12h30 - 13h30 :  
Pilate  
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  
évènement),

## Mercredi

-10h - 11h30 :  
Danse en Terre In-  
connue avec Joëlle.

-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,

-12h -13h30  
Ateier d'écoute  
emptathique  
avec Caroline

-15h - 16h :  
Atelier Sénior +  
sophrologie  
avec Julie