

Reprise des cours le lundi 8 septembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h - 10h PILATES / STRETCH <i>Maud</i>	08h45 - 09h45 PILATES * <i>Sandy</i>	08h45 - 09h45 RMG * <i>Sandy</i>		08h45 - 09h45 STRETCHING <i>Maëlle</i>
10h10 - 11h10 Qi GONG <i>Pierre</i>	10h - 11h STRETCHING <i>Sandy</i>	10h - 11h PILATES / STRETCH <i>Philippe</i>	9h30 - 10h30 YOGA * <i>Jacqueline</i>	10h - 11h DANSE libre <i>Emilie</i>
11h20 - 12h20 YOGA <i>Marie-Hélène</i>	11h10 - 12h10 YOGA * <i>Jacqueline</i>	11H10 - 12h10 PILATES * <i>Philippe</i>	10h45 - 11h45 STRETCHING <i>Philippe</i>	11h - 12h DANSE du monde <i>Emilie</i>
	12h20 - 13h20 YOGA * <i>Jacqueline</i>			
				14h - 15h TAÏ-CHI <i>Pierre</i>
17h15 - 18h15 PILATES * <i>Sandy</i>	18h - 19h PILATES 1 * <i>Maëlle</i>	18h - 19h PILATES / STRETCH <i>Maud</i>	17h40 - 18h40 PILATES * <i>Philippe</i>	
18h20 - 19h20 RMG * <i>Sandy</i>	19h10 - 20h10 PILATES 2 * <i>Maëlle</i>	19h10 - 20h10 DANSE-FITNESS <i>Maud</i>	18h50 - 19h50 YOGA * <i>Jacqueline</i>	

* PILATES : Tous niveaux

* PILATES 1 : Débutant

* PILATES 2 : non Débutant

* R M G : Renforcement Musculaire Global

* YOGA Douceur - MUDRAS (gestuelle énergétique des doigts et des mains)