

PLANNING DES COURS YOGA-BIEN-ETRE



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15-10h00 FLOW <i>Libérez, Bougez, Performez</i>	09h45-10h30 PILATES		10h00-10h55 PILATES PETIT MATERIEL	09h45-10h30 PILATES	
11h00-11h45 STRETCHING	11h00-12h00 YIN	11h00-11h45 BODYBALANCE	11h-12h HATHA	11h00-11h45 STRETCHING	
12h25-13h10 YOGA ASHTANGA				12h25-13h10 BODYBALANCE	12h00-12h45 BODYBALANCE
17h40-18h25 BODYBALANCE					
18h-18h45 FLOW <i>Libérez, Bougez, Performez</i>				18h00-18h45 PILATES	
19h-20h POWER PILATES	19h30-20h25 BODYBALANCE		19h00-20h30 YOGA INTEGRAL		

