



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Morning

- Yoga pour tous
- Séance douce

- Yoga tonique
- Yoga Enfants ou Ado

9h30-10h45
Alexandra
Yoga du Dos

9h30-10h45
Kevin

Matinée

10h30-11h45
Danielle

10h15-11h30
Chrystelle

11h00-12h00
Marie-Jo
Yoga Adapté

11h00-12h15
Alexandra
Yoga du Dos

Midi

12h30-13h30
Chrystelle
Yoga Nidra

12h30-13h30
Chrystelle

12h15-13h30
Marie-Jo

12h30-13h30
Alexandra

Après-midi

14h00-15h15
Chrystelle

14h00-15h15
Tatiana
Relaxation dynamique

14h00-15h15
Monique

Fin après-midi

16h45-17h45
Chrystelle
10-14 ans

17h00-18h00
Laurence
Yoga Ado

16h00-17h
Chrystelle
8-11 ans

Début soirée

18h00-19h15
Geneviève

18h15-19h30
Alexandra

18h30-19h45
Lore

18h15-19h45
Marie Jo
Nidra & Méditation

18h00-19h15
Catherine

Fin de soirée

19h30-20h45
Danielle

19h45-21h00
Alexandra

20h00-21h15
Laurence

20h00-21h15
Jolanda