




HORAIRES DES COURS SAISON 2021 - 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
08h45 - 09h45 STRETCHING Caroline	08h45 - 09h45 PILATES Caroline 	08h45 - 09h45 STRETCHING Caroline	08h45 - 09h45 YOGA 2 Emma 	08h45 - 09h45 PILATES Caroline 
10h00 - 11h00 YOGA 2 Caroline 	10h00 - 11h00 STRETCHING Caroline	10h00 - 11h00 STRETCHING Caroline	10h00 - 11h00 PILATES Caroline	10h00 - 11h00 Danse Emilie
11h10 - 12h10 QI GONG Pierre	11h10 - 12h10 STRETCHING Caroline	11h10 - 12h10 YOGA 1 Jacqueline	11h10 - 12h10 STRETCHING Caroline	11h10 - 12h10 PILATES / STRETCH Philippe
12h20 - 13h20 PILATES Caroline 	12h20 - 13h20	12h20 - 13h20	12h20 - 13h20	12h20 - 13h20
13h45 - 14h45	13h45 - 14h45 MARCHE NORDIQUE 1 Myriam	13h45 - 14h45	13h45 - 15h15 Marche Nordique 2 Myriam	13h45 - 14h45
16h00 - 17h00	16h00 - 17h00	16h00 - 17h00	16h00 - 17h00	16h00 - 17h00
16h20-17h20 PILATES Caroline 				
17h30-18h30 STRETCHING Caroline	17h15 - 18h15 STRETCHING Caroline 	17h15- 18h15 YOGA 2 Marie-Hélène 	17h15 - 18h15 STRETCHING Caroline	17h15 - 18h15 STRETCHING Caroline 
18h40-19h40	18h20 - 19h20 PILATES Caroline	18h20 - 19h20 PILATES Loïc 	18h20 - 19h20 PILATES Caroline 	18h30 - 19h30 TAI-CHI Pierre
19h30-20h30 YOGA 3 Christophe	19h30 - 20h30 YOGA 2 Caroline	19h30 - 20h30	19h30 - 20h30 YOGA 1 Jacqueline	

 Cours à l'extérieur (Marche nordique)

Un samedi par mois : SHIATSU le matin (sur inscription)



Aussi en visio sur "ZOOM"