

Horaire du 18 septembre au 10 décembre 2023

Jour	horaire	cours	professeur
Lundi	8h45-10h00	Pilates pour tous	Marie-Andrée
	10h30-11h45	Hatha yoga tous niveaux	Judith
	13h30-14h45	Pilates 60+	Marie-Andrée
	15h30-16h45	Yoga adapté sur chaise	Danielle
	17h45-19h00	Hatha / Abdo / Yin tous niveaux	Mylène
	19h15-20h30	Hatha / Vinyasa tous niveaux	Mylène
Mardi	10h30-11h45	Yoga 60 + niveau 1	Martine
	13h15-14h30	Yoga doux	Martine
	15h30-16h45	Qi Gong	Véronique
	17h15-18h30	Pilates pour tous	Line
	19h15-20h30	Hatha/ Vinyasa tous niveaux	Judith
Mercredi	8h45-10h00	Yoga doux	Annie
	10h30-11h45	Yoga doux	Annie
	13h30-14h45	Pilates 60 +	Maryse
	15h30-16h45	Ballet tonique en douceur	Annie G.
	18h00-19h15	Hatha yoga tous niveaux	Carole
	19h45-21h00	Yoga flow doux /Yin	Judith
Jeudi	8h45-10h00	Pilates pour tous	Marie-Andrée
Non débutant	10h30-11h45	Yoga 60+ niveau 1	Martine
	13h30-14h45	Pilates 60+	Marie-Andrée
	15h30-16h45	Essentrics en douceur	Annie G.

	17h30-18h45	Pilates pour tous	Carole
	19h15-20h30	Hatha yoga tous niveaux	Carole
Vendredi	9h00-10h15	Hatha/ Vinyasa tous niveaux	Martine
	10h45-12h00	Yoga Yin / Restaurateur	Annie
	13h30-14h45	Yoga doux	Céline
Samedi	9h00-10h15	Hatha \ flow tous niveaux	Géraldine
	10h45-12h00	Pilates pour tous	Maryse
Dimanche	9h30-10h45	Hatha yoga tous niveaux	Carole
	11h00-12h15	Pilates pour tous	Carole