

RENTREE 2019

Bienessence 51, rue de Versailles - 78150 Le Chesnay - 01 39 55 63 13 - www.bienessence.fr

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE
9h Hatha Yoga		9h Pilates 2		9h Méditation				9h Pilates 2		9h Pilates	
10h Qi Gong Spirales	10h Hatha Yoga*	10h Qi gong MaWangDui	10h Stetching*	10h Hatha Yoga		10h Qi Gong Spirales		10h Pilates	10h Vinyasa Yoga*	10h Flow Yoga	10h Pilates*
11h Tai Chi	11h15 Qi Gong Bases*	11h Pilates		11h15 Qi gong MaWangDui		11h15 Hatha Yoga		11h15 Qi gong MaWangDui	11h Pilates bases*	11h Pilates	11h Vinyasa Yoga*
12h30 Pilates		12h Pilates Bases		12h30 Pilates Ball		12h30 Tai Chi Intermédiaire		12h30 Flow Yoga		12h Pilates Bases	12h Vinyasa Yoga*
15h Qi Gong Seniors											
		17h30 Soft Pilates				17h30 Stretching			17h Hatha Yoga*		
18h Qi Gong Bâton		18h30 Pilates		18h Tai Chi		18h30 Spécial dos		Ateliers		Ateliers	
19h Yoga Zen		19h30 Pilates Bases	19h Méditation*	19h Qi Gong Spirales		19h30 Pilates 2	19h30 Sophro-Relax*				
20h Pilates				20h Tai Chi Bases		20h30 Flow Yoga					
21h Pilates Ball											

Durée du cours : 1h

\*Sur réservation

\*\*Hors carte

Pilates 2 : avancé