

# GRILLE HORAIRE 2021-2022

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIM.
GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	GRANDE SALLE	PETITE SALLE	EN LIGNE
9h - Jenia Hatha Yoga		9h - Patricia Pilates 2						9h - Corinne Pilates 2				
🌿 10h15 - Anick 📺 Qi Gong		10h - Patrick Qi Gong	10h - Patricia Pilates Bases			🌿 10h - Anick 📺 Qi Gong		🌿 10h - Corinne 📺 Pilates		10h - Hélène Hatha Flow	10h - Sophie Pilates 2	📺 10h - Hélène Hatha Flow
11h15 - Anick Tai Chi		11h - Patricia Pilates		🌿 11h15 - Anick 📺 Qi Gong		🌿 11h15 - Anoush 📺 Hatha Yoga				🌿 11h - Hélène 📺 Vinyasa Yoga	11h - Sophie Pilates 2	
12h30 - Véronique Pilates				12h30 - Véronique Pilates Ball		12h30 - Patrick Tai Chi Interm.		12h30 - Hélène Vinyasa Yoga		12h - Sophie Pilates		
15h - Anick Qi Gong Seniors		16h30 - Patrick Tai Chi Bases				15h - Anoush Yoga Seniors						
		17h30 - Véronique Soft Pilates				17h30 - Patricia Stretching						
18h - Anick Qi Gong bâton		18h30 - Véronique Pilates Bases		18h - Anick Tai Chi avancé		18h30 - Patricia Spécial Dos	📺 18h15 - Carine Sophro-Relax					
🌿 19h - Katalin 📺 Hatha Yoga		19h30 - Barbara Vinyasa Yoga		19h - Anick Qi Gong		🌿 19h30 📺 Véronique Pilates						
20h - Véronique Pilates				🌿 20h30 - Hélène 📺 Yin Yoga		20h30 - Hélène Hatha Flow						
21h - Véronique Pilates Ball												

🌿 En ligne & Présentiel

📺 En ligne

Pilates 2 : Avancé

51 rue de Versailles 78150 Le Chesnay  
01 39 55 63 13 - [www.bienessence.fr](http://www.bienessence.fr)