



















GRILLE HORAIRE 2022-2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIM.	
GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	EN LIGNE	
	9h - Patricia Pilates Avancé			9h - Corinne Pilates Avancé	9h30 - Hélène Hatha Flow		
 10h - Anick  Qi Gong	10h - Patricia Pilates	10h - Anoush Yoga/Méditation	 10h - Patrick  Qi Gong	10h - Corinne Pilates	 10h30 - Hélène  Vinyasa Yoga	 10h - Hélène Hatha Flow	
11h15 - Anick Tai Chi	11h - Patricia Pilates Débutant	 11h15 - Anick  Qi Gong	 11h15 - Anoush  Hatha Yoga	11h15 - Karine Qi Gong	11h30 - Sophie Pilates Avancé		
12h30 - Véronique Pilates		12h30 - Véronique Pilates Ball	12h30 - Patrick Tai Chi Interm.	 12h30 - Hélène  Vinyasa Yoga	12h30 - Sophie Pilates		
15h - Anick Qi Gong Seniors							
	17h30 - Véronique Soft Pilates		17h30 - Patricia Stretching	ATELIERS	ATELIERS		
18h - Anick Qi Gong	18h30 - Véronique Pilates Débutant	18h - Anick Tai Chi avancé	18h30 - Patricia Spécial Dos			 19h - Carine Sophro-Relax	
 19h - Katalin  Hatha Yoga	19h30 - Patrick Tai Chi Débutants	19h30 - Barbara Vinyasa Yoga	19h30 - Véronique Pilates Avancé				
20h - Véronique Pilates			 20h30 - Hélène  Yin Yoga				
21h - Véronique Pilates Ball							