

















# GRILLE HORAIRE 2023-2024

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 - Elodie Slow Floor 	 10h - Patrick Qi Gong	10h - Corinne Pilates	 10h30 - Hélène Vinyasa Yoga	 10h - Hélène Hatha Flow
11h15 - Anick Tai Chi Intermédiaire	11h - Patricia Pilates Débutant	 11h15 - Anick Qi Gong	 11h15 - Anoush Hatha Yoga	 11h15 - Karine Qi Gong	11h30 - Sophie Pilates Avancé	
12h30 - Véronique Pilates	12h30 - Manolie Ashtanga Yoga Débutant 	12h30 - Véronique Pilates Ball	12h30 - Patrick Tai Chi Intermédiaire	 12h30 - Hélène Vinyasa Yoga	12h30 - Sophie Pilates	
15h - Anick Qi Gong Seniors			15h - Nathalie Soft Hatha Yoga 			
 17h - Joséphine Sophro-relaxation 	17h30 - Véronique Soft Pilates		17h30 - Patricia Stretching	ATELIERS	ATELIERS	
18h - Anick Qi Gong	18h30 - Véronique Pilates	18h - Anick Tai Chi avancé	18h30 - Patricia Spécial Dos			
 19h - Katalin Hatha Yoga	19h30 - Manolie Qi Gong 	19h - Patrick Tai Chi Débutants	19h30 - Véronique Pilates Avancé			
20h - Véronique Pilates		20h - Barbara Vinyasa Yoga	 20h30 - Hélène Flow et Yin Yoga			
21h - Véronique Pilates Ball						