








# GRILLE HORAIRE 2024-2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	GRANDE SALLE	GRANDE SALLE
	9h - Patricia Pilates Avancé				9h30 - Hélène Flow Yoga
 10h - Anick Qi Gong	10h - Patricia Pilates	10h - Elodie Slow Floor	 10h - Patrick Qi Gong	10h - Karine Full Body	 10h30 - Hélène Vinyasa Yoga
11h15 - Anick Tai Chi	11h - Patricia Pilates Débutant	 11h15 - Anick Qi Gong	11h15 - Anoush Hatha Yoga	 11h15 - Karine Qi Gong	11h30 - Niloofar Pilates Avancé
12h30 - Véronique Pilates		12h30 - Véronique Pilates Ball	12h30 - Patrick Tai Chi	 12h30 - Hélène Flow Yoga	12h30 - Niloofar Pilates
15h - Anick Qi Gong Seniors		15h/17h - Atelier mensuel sophrologie - Elodie			
	17h30 - Véronique Soft Pilates		17h30 - Patricia Stretching	17h30/19h - Atelier mensuel Move & Groove - Elodie	ATELIERS
18h - Anick Eventail Tai Chi	18h30 - Véronique Pilates	18h - Anick Tai Chi avancé	18h30 - Patricia Spécial Dos		
 19h - Katalin Hatha Yoga		19h - Patrick Tai Chi	19h30 - Patricia Pilates		
20h - Véronique Pilates		20h - Barbara Vinyasa Yoga	20h30 - Hélène Flow et Yin Yoga		
21h - Véronique Pilates Ball					

 En ligne & Présentiel

 En ligne

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