

PLANNING JANVIER

Lundi 6		Pilates 18H30-19H30
Mardi 7		Relaxologie 17H00-19H00 (Bat1salle 4)
Mercredi 8	Yoga 11H00-12H00 Pilates 12H00-13H00	Parcours sensoriel et méditatif 13H30-15H30(extérieur) Yin Yoga sonore18H30-19H45
Jeudi 9		Relaxologie 17h00-19h00 (Bat1salle 4)
Vendredi 10	Pilates 9H30-10H30 Yoga 11H00-12H00	Yin Yoga sonore18H00-19H15 Cercle de chants 19H00-20H00
Samedi 11		
Dimanche 12		
Lundi 13		Pilates 18H30-19H30
Mardi 14		Relaxologie 17H00-19H00 (Bat1salle 4)
Mercredi 15	Yoga 11H00-12H00 Pilates 12H00-13H00	Parcours sensoriel et méditatif 13H30-15H30(extérieur) Yin Yoga sonore18H30-19H15
Jeudi 16		Relaxologie 17H00-19H00 (Bat1salle 4)
Vendredi 17	Pilates 9H30-10H30 Yoga 11H00-12H00	Yin Yoga sonore18H00-19H15
Samedi 18		
Dimanche 19		
Lundi 20		Pilates 18H30-19H30
Mardi 21		Relaxologie 17H00-19H00 (Bat1salle 4)
Mercredi 22	Yoga 11H00-12H00 Pilates 12H00-13H00	Parcours sensoriel et méditatif 13H30-15H30(extérieur)

		Yin Yoga 18H30-19H30
Jeudi 23		Relaxologie 17H00-19H00(Bat1salle 4)
Vendredi 24	Pilates 9H30-10H30 Yoga 11H00-12H00	Yin Yoga sonore18H00-19H15 Voyage sonore 19H00-20H00
Samedi 25		Tao de la femme (Bat1salle 4)
Dimanche 26	Rituel cacao&sound	
Lundi 27		Pilates 18H30-19H30
Mardi 28		Relaxologie 17H00-19H00 (Bat1salle 4)
Mercredi 29	Yoga 11H00-12H00 Pilates 12H00-13H00	Parcours sensoriel et méditatif 13H30-15H30(extérieur) Yin Yoga sonore18H30-19H45
Jeudi 30		<u>Session Exercer son ressenti</u> 14h00-16h00 (Bat1salle 4) Relaxologie 17H00-19H00 (Bat1salle 4)
Vendredi 31	Pilates 9H30-10H30 Yoga 11H00-12H00	Yin Yoga sonore18H00-19H15

Yoga Pilates : Sylvie / 06 16 54 08 70

Yin Yoga/voyage sonore/chant : Maëlle / 06 64 99 01 18

Relaxologie /atelier Exercer son ressenti / Géobiologie : Isabelle : 06 72 52 70 82

Rituel cacao&sound : Aline : 06 64 29 67 63

Tao de la femme : Marie-Pierre : 06 48 07 83 34