

Planning prévisionnel saison 2018 / 2019 - Date rentrée: 17 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
9h00 – 10h00 Gym d'entretien <i>avec Marc</i>		9h00 – 10h00 Gym d'entretien- <i>avec Marc</i>		Gymnase:		
10h15 – 11h15 Qi Gong <i>avec Yang</i>	10h45 – 12h00 Qi Gong / Nei Gong <i>Manolie</i> à partir de janv 2019	10h45 - 12h00 Yoga Santé - <i>avec Fabienne</i>	10h15 – 11h30 Gyrokinesis® reveil, respiration, énergie <i>avec Marine</i>	10h45 – 12h00 Gym Posturale Swissball - <i>Marine</i>	10h15 – 11h30 Gyro- kinesis® <i>Marine</i>	10h15 - 11h30 Yoga/ Vinyasa <i>Diane</i>
		11h45 - 13h00 Gym douce /dos, épaules, nuque <i>avec Virginie</i>	11h00 – 12h00 Stretching Postural Gymnase <i>Anne</i>	10h45 - 11h45 Gym douce Feldenkrais <i>Claudia</i>	12h30 – 13h30 Stretching Postural <i>Anne</i>	11h45 - 13h00 Hatha - Yoga <i>Farah</i>
16h00 - 17h15 Tai Chi <i>avec Yang</i> <i>Gymnase Reuilly</i>				17h00 - 18h00 Gym douce Feldenkrais <i>Virginie</i>		
18h30 - 19h40 mobilité + renforce- ment <i>Marine</i>	18h30 - 19h40 Gym douce Feldenkrais <i>Claudia</i>	19h00 - 20h15 Gyro- kinesis® <i>Claudia</i>	19h00 - 20h15 en alternance tous les 15 jours :	18h30 – 19h40 Pilates <i>Marine</i>	18h30 – 19h30 Stretching Postural <i>Veronique</i>	11h00 - 12h30 Ateliers du samedi au Gymnase Reuilly 11h00 - 12h30 Carte de 5: 50€ Unité 15€
19h50 – 21h00 Pilates <i>Marine</i>	19h00 - 20h15 Hatha - Yoga <i>Farah</i>	20h30 - 21h45 Hatha - Yoga	séance Sophrologie <i>Marie</i>	18h30 – 19h40 Gymdouce et gainage <i>Virginie</i>	18h00 - 19h30 Ateliers divers Studio Méditation, Relaxation, Yin Yoga ...	
		séance Yin Yoga - <i>Fabienne</i>	19h50 - 21h00 Gyro- kinesis® <i>Jacqueline</i>	19h50 - 21h00 Hatha Flow <i>Diane</i>		