



PLANNING 2023-2024

LES ACTIVITÉS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00					OXYGÉNATION		
10H00		HATHA YOGA		YIN YOGA	SOPHROLOGIE	YOGA VINYASA	
11H00		YOGA PRÉNATAL					
17H00		RENFORCEMENT DOS	POSTURES & ÉQUILIBRE				
18H00		ABDOS FESSIERS	PILATES				
19H00		PILATES	ABDOS FESSIERS	YOGA VINYASA			