

Relax Bien-être et détente

24 rue de l'Amiral Roussin
75015 PARIS

cours collectifs

www.relax.fr - info@relax.fr - tél 01 56 58 05 08

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
7h00-7h30							ateliers
7h30-8h00							8h30-10h30
8h00-8h30							10h30-12h30
8h30-9h00							13h00-15h00
9h00-9h30							&
9h30-10h00			9 h 30 - 10 h 30 viniyoga	9 h 45 - 11 h 00 Yoga dynamique	9 h 30 - 10 h 30 Pilates	9 h 15 - 10 h 15 Pilates	15h30-17h30
10h00-10h30		10 h 15 - 11 h 15 Pilates				10 h 15 - 11 h 15 Pilates	17h30-19h30
10h30-11h00					10 h 30 - 11 h 30 Vinyasa Yoga		ateliers de 2 h ou 4 h
11h00-11h30	11 h 00 - 12 h 00 Viniyoga		11 h 00 - 12 h 00 Pilates	11 h 00 - 12 h 00 Pilates			tai chi
11h30-12h00		11 h 30- 12 h 30 Hatha yoga				11 h 30 - 12 h 45 viniyoga	qi gong
12h00-12h30							pilates
12h30-13h00	12 h 30 - 13 h 30 Essentrics			12 h 30 - 13 h 30 viniyoga	12 h 30 - 13 h 30 Pilates		yin yoga
13h00-13h30			12 h 45 - 13 h 45 Essentrics				vinyasa yoga
13h30-14h00							hatha yoga
14h00-14h30							viniyoga
14h30-15h00					14 h 00-15 h 00 Feldenkrais	14 h 00 - 15 h 15 Power Yoga	Essentrics
15h00-15h30							Yoga Hormonal
15h30-16h00						15 h 30 - 16 h 30 Essentrics	méditations bols tibétains
16h00-16h30					15 h 30 - 16 h 45 Yoga dynamique		wutao méditation
16h30-17h00						16 h 30 - 17 h 30 Pilates	
17h00-17h30					17 h 00 - 18 h 00 Yin/restorative Yoga		formations massages
17h30-18h00			17 h 30 - 18 h 30 Feldenkrais	17 h 30 - 18 h 30 Pilates		17 h 30 - 18 h 30 Hatha yoga	etc,,,
18h00-18h30					18 h 15 - 19 h 15 Qi gong		
18h30-19h00	18 h 30 - 19 h 30 Wutao		18 h 30 - 19 h 30 Yoga prénatal	18 h 30 - 19 h 30 Wutao sol			
19h00-19h30							
19h30-20h00	19 h 30 - 20 h 30 Pilates	19 h 30 - 20 h 30 Vinyasa yoga	19 h 30 - 20 h 30 Pilates	19 h 30 - 21 h 00 Power Yoga	19 h 30 - 20 h 45 Power Yoga		
20h00-20h30							
20h30-21h00	20 h 30 - 21 h 30 Pilates	20 h 40 - 21 h 40 hatha yoga	20 h 30 - 21 h 30 Pilates	Niveau 2			
21h00-21h30							

programme mis à jour
par trimestre
à consulter sur le
site www.relax.fr